

Sport e sviluppo umano: un elogio alla *Palestra dello Sport*

... Cadere e rialzarsi

Per me è un fatto viscerale, di pelle: il mondo dello sport mi appassiona e mi affascina da sempre. Assistere o partecipare ad un evento sportivo è per me un momento d'entusiasmante curiosità: vivere la sfida, sentire le emozioni, incrociare lo sguardo degli atleti. Ed ancora: notare lo spirito di sacrificio, vedere i colori dello sport, ammirare i gesti atletici o la cura, nel pre-gara, di attrezzi e strumenti di gioco. Apprezzare la natura, cornice dello sport.

Ho anche la fortuna di poter lavorare con molti sportivi, con gli atleti.

Come Counsellor e Mental Trainer ho la possibilità di aiutare gli atleti a sviluppare le loro abilità mentali per il raggiungimento degli obiettivi agonistici che essi si prefiggono e per ottimizzare le loro prestazioni. Insieme, esploriamo la realtà esterna, fatta di problemi concreti, ma anche quella interna fatta di dinamiche alle volte più nascoste. In generale, il mio intento è favorire un processo che li porta ad un atteggiamento di maggior attenzione rivolto agli aspetti emotivi-cognitivi e alla consapevolezza di come questi possano condizionare la prestazione sportiva in senso positivo o negativo.

Tra le altre, è possibile utilizzare le tecniche dell'immaginazione, della concentrazione, del rilassamento, della definizione degli obiettivi; si può intervenire sulla gestione del dialogo interno e sui meccanismi di attivazione psico-fisica.

In pratica, li aiuto ad aiutarsi, a fare il tifo per se stessi.

Si può lavorare insieme, per il superamento delle difficoltà, il miglioramento della comunicazione con il proprio corpo e con gli altri, il superamento di tutte quelle difficoltà reali che ogni atleta incontra dal punto di vista emotivo e psicologico.

Credo nell'uomo. Credo nello sport.

Ripensando al mio vivere lo sport mi piace porre l'accento su qualcosa che facilmente si può leggere tra le righe di una qualsiasi attività sportiva, agonistica e non: le analogie con la nostra vita.

Vincent Thomas Lombardi, l'allenatore pluricampione della NFL, rimarcava come "il vero successo non consiste nel non cadere, ma nel rialzarsi ogni volta che si cade".

Sono convinto che lo sport può avere una notevole influenza sullo sviluppo dell'individuo e rappresenta uno stimolo molto potente per la sua educazione e formazione.

Nello sport, come nella vita in generale, ci poniamo degli obiettivi da raggiungere, abbiamo delle regole da rispettare; ci imbattiamo in "avversari" talvolta più forti di noi; viviamo momenti d'euforia per "vittorie" conquistate e momenti di sconforto per brucianti "sconfitte"... cadiamo e ci rialziamo.

I motivi ovvero la *Forza dentro*

Già ... lo sport.

Da quando possiamo avere notizie di un'attività sociale e relazionale, l'uomo ha sempre fatto sport.

Ma quali sono i motivi che ci portano a praticare la nostra attività sportiva?

Cosa ci spinge ad allenarci settimanalmente o partecipare alle competizioni?

Cosa ci facciamo, là fuori, con la pioggia, il sole, il ghiaccio o la neve?

Perché amiamo la nostra disciplina sportiva?

Nella mia esperienza con atleti e sportivi, come allenatore mentale, posso notare che la risposta a queste domande è molte volte sfuggente o superficiale.

Gli atleti sono spesso attratti dal gesto tecnico o dagli schemi di gioco e non sono abituati a rendersi conto di quante siano le opportunità o i bisogni che possono soddisfare grazie all'attività sportiva. Di frequente non pensano allo sport come un potenziale al loro servizio per il proprio sviluppo o non riconoscono pienamente il valore dello sport come una *risorsa* per l'individuo.

Con queste righe, vorrei proprio dare risalto allo sport visto come uno strumento e uno stimolo considerevole per il progredire dell'individuo.

Tutto ciò, se da un lato si traduce in un'opportunità per l'atleta, dall'altra pone in evidenza la grande responsabilità che ogni operatore dello sport (tecnici, allenatori, preparatori, dirigenti etc.) si porta con sé. Lo sport, insomma, risulta essere educativo o diseducativo, a seconda di come viene utilizzato e da chi viene proposto.

Al tempo stesso vorrei, con queste righe, consentire un attimo di riflessione per meditare su ciò che facciamo e su ciò che accade quando pratichiamo il nostro sport.

Tutto questo significa anche porci delle domande, alle volte difficili, per scoprire qualcosa di noi, qualcosa d'interessante e utile per noi.

Rispondere a queste domande, ad esempio, ci fornisce delle utili informazioni sui *motivi*, sulle motivazioni che ci spingono a praticare l'attività sportiva. Possiamo dare un nome o trovare un'immagine che identifica la nostra *forza dentro*, proprio quella che ci induce a compiere determinate scelte anziché altre. Possiamo capire i nostri comportamenti o decifrare anche quelle scelte che, alle volte, sono inconse o fuori dalla nostra consapevolezza.

Moltissimi filosofi ci hanno parlato del contatto con il sé più profondo: a questo riguardo Lao-Tzu disse che *conoscere gli altri è saggezza. Conoscere se stessi è illuminazione.*

Sport: una parola sola per mille opportunità

Ma cos'è lo sport?

Lo sport è, in primo luogo, **gioco**, svago, divertimento. E' attività ludica e pratica; è movimento, fisicità; spesso vita all'aria aperta.

“Divertitevi; è più tardi di quanto non pensiate” ci ricorda un antico proverbio cinese.

A qualsiasi età lo pratichiamo il gioco, infatti, è spesso divertimento; il gioco è un'alchimia che ci trasforma: consente una fusione tra infanzia ed età adulta, serve a rivitalizzarci, stimola la creatività e le nostre aspirazioni. Attraverso il gioco possiamo provare la stessa sorpresa e la stessa attesa che animava (e anima) il nostro mondo bambino. Del resto, ogni bimbo è un artista curioso e con lo sport possiamo rimanere “artisti” anche mentre cresciamo.

Ma lo sport non è solo *semplice* gioco. Parlando di gioco, è infatti necessario distinguere il gioco fatto per il gusto di farlo, da quello fatto per raggiungere un traguardo oppure orientato ad una vittoria. Più la meta, anche se simbolica, diviene importante e meno si tratta di un *semplice* gioco.

Lo sport, insomma, è cosa seria: l'atleta gioca ... ma si mette in gioco.

Sport è quindi, *gioco forza*, **agonismo**. Lo sport non può esistere senza la componente agonistica, cioè non può fare a meno della sfida, qualunque sia la posta in palio. Che si tratti dell'olimpiade o della scommessa fatta tra amici, senza agonismo lo sport perde la sua natura e diventa semplice movimento, educazione fisica o attività del corpo. Pensiamoci: anche nei casi in cui ci può sembrare

che l'uomo non competi con nessuno, dove c'è sport vi è sempre una competizione. Non importa se la sfida è contro un avversario o se la sfida è lanciata a se stessi.

Si dice anche che l'agonismo è, per certi versi, un'espressione dell'aggressività. Con lo sport, però l'aggressività si manifesta entro dei limiti tassativi visto che, se di *lotta* si tratta, è sempre una lotta senza morte. Da questa prospettiva, i giochi sportivi, con i collegati campionati e tornei, rappresentano una guerra simbolica disciplinata da regole, regolamenti, rispetto dell'avversario, fair play. In senso ampio, diventano la **ritualizzazione** della competizione.

Nel calcio, in un prato verde delimitato da bianche righe di gesso, undici giocatori che indossano la stessa mitica casacca fanno di tutto per insaccare la palla nella porta avversaria. Guardando a tale evento assistiamo, di fatto, ad uno scontro territoriale ritualizzato. La *lotta* si svolge rispettando delle regole convenute che impediscono spargimenti di sangue e assegnano la vittoria in base alla riuscita di un particolare gesto: il goal.

Proprio la storia dello sport ci mostra con evidenza come partite, olimpiadi e gare sono diventate nel tempo un'alternativa alla guerra: una grande "invenzione" umana per gestire la competitività in modo sano, senza che essa debba essere agita di forza per lo sterminio dell'avversario.

Tutto ciò ci suggerisce un altro importante aspetto: lo sport affonda le proprie origini nel retaggio ancestrale, istintuale ed emozionale dell'uomo. Ogni pratica sportiva è legata con un filo rosso ai nostri aspetti mentali, alle nostre **emozioni**, ai pensieri e ai nostri comportamenti. Tutti i personaggi del nostro teatro interno possono andare in scena con l'attività sportiva: alle volte la protagonista è la gioia, alle volte la paura o l'ansia pre-gara. Per taluni, il personaggio principale è la delusione o la rabbia, il rimorso, per talaltri lo è il coraggio o la determinazione. Insomma, ad ogni gara può partecipare ogni parte di noi, anche la più profonda e inconscia.

La pratica sportiva è emozione, ma anche **comportamenti** agiti e osservabili. Ad esempio può essere disciplina e impegno. Come atleti siamo spesso capaci di grandi sacrifici, capiamo l'importanza delle sane abitudini, della nostra cura e sappiamo evitare gli eccessi. La disciplina può portarci a riconoscere i nostri ritmi per poter affrontare nelle migliori condizioni le performance o gli allenamenti.

Ci alleniamo così alla resistenza, sviluppiamo la nostra resilienza; conosciamo la sofferenza e la gestione della fatica o del dolore; impariamo a superare gli ostacoli e gli infortuni.

Ci alleniamo per migliorare le nostre abilità e perfezionare i gesti; grazie alle sedute atletiche sviluppiamo la forza, la nostra potenza, l'agilità o la velocità; nelle competizioni impariamo a vincere, a perdere e a rispettare delle regole.

Lo sport non è certo una bacchetta magica, una pozione miracolosa, ma tanti sono i giovani che ha "salvato". Grazie allo sport si fanno mille esperienze fino ad imparare a ... rialzarsi ogni volta che si cade.

Per eccellere nello sport sono poi necessari alcuni talenti come la costanza, lo spirito di sacrificio, il coraggio, l'abnegazione che costituiscono una grande metafora delle doti necessarie per eccellere nella vita. In più, con lo sport, si possono valorizzare altre virtù umane, come la lealtà, l'altruismo, la correttezza; queste virtù non sono tecnicamente necessarie per garantire l'eccellenza (si potrebbe vincere anche in modo sleale), ma possono essere coltivate proprio grazie allo sport.

Sport è emozioni, comportamenti ed anche **pensieri**.

Lo sport è fatto di gesti visti e rivisti nella nostra mente; di immagini pensate delle nostre gare, dei nostri allenamenti e soprattutto dei nostri arrivi, delle mete, dei goal e delle vette raggiunte

Prima, durante e dopo ogni performance il nostro dialogo interno è sempre ricco di commenti, di pensieri, di osservazioni. Molte volte i giudizi, anche severi e critici, dei nostri personaggi interni

risuonano nella nostra mente: “Attento: non puoi sbagliare ... impegnati di più ... ormai sei in crisi: meglio che ti fermi”.

Ogni personaggio del nostro teatro interno è funzionale per la nostra esistenza: ci consente di affrontare le diverse situazioni del mondo, ci permette di stare al mondo.

Ogni personaggio è saggio e ci dà un messaggio positivo; alle volte, però, ci è di maggior aiuto che le luci della ribalta siano per uno, piuttosto che per un altro. Ecco allora che, alle volte, riusciamo a trovare, (... chissà dove), dei grandiosi personaggi interni che ci incoraggiano, che fanno il tifo per noi. Ed allora, percepiamo la *forza dentro* e iniziamo a sentire delle voci alleate; magari un “dai, bravo, puoi farcela ... ottimo ... continua così”.

Sentiamo parlare le nostre convinzioni più profonde che, in qualche modo, possono boicottarci, limitarci e frenare la nostra azione o, diametralmente, favorirci, potenziarci.

Magari circondati da una realtà viva, fatta di grandi folle oppure di compagni di squadra, di avversari, di tecnici, di volti amici che ci guardano dagli spalti, nelle nostre performance siamo sempre noi, con noi stessi (e i nostri personaggi interni) a scendere in campo. Impariamo così ad ascoltarci, in maniera sempre più fine; impariamo a parlarci, a prenderci cura di noi o a stimolarci per raggiungere gli obiettivi che più sogniamo.

Collegato a questo, è l'osservare la pratica sportiva come momento di appagamento dei propri desideri: ad esempio quelli volti al benessere, allo star bene e al sentirsi bene. O ancora quelli di vittoria o di successo che portano alla nostra **autorealizzazione**.

Lo sport permette di sviluppare il proprio senso di efficacia ossia la sensazione di sentirsi capaci a fare. Attraverso l'espressione delle abilità per eseguire dei compiti o delle azioni specifiche, come atleti possiamo verificare le nostre abilità o destrezze e così incrementare la fiducia in noi stessi. Abbiamo la possibilità di sentir crescere il nostro livello di autostima.

E' evidente che questo può accadere ogniqualvolta si hanno delle personali esperienze di successo e si riescono a raggiungere gli obiettivi prefissati, ma ciò può avvenire anche grazie all'osservazione di altri atleti. Vedere qualcun altro che riesce in una certa attività può suscitare, in chi osserva, la convinzione di esserne anch'egli capace.

Grazie allo sport possiamo dar voce ai nostri talenti più profondi e creativi che ci consentono di ottenere la più elevata gratificazione personale. E' la nostra vocazione a fare le cose che più ci piacciono, quelle a noi più consone. Come dice Maslow: “un musicista deve fare musica, un pittore deve dipingere, un poeta deve scrivere, per poter essere definitivamente in pace con se stesso. Ciò che uno può essere, deve esserlo. Egli dev'essere come la sua natura lo vuole. Questo è il bisogno che possiamo chiamare di autorealizzazione”.

Sport è anche soddisfazione di bisogni affettivi e di **appartenenza**.

L'ambiente sportivo consente di sperimentare, sin dalla giovane età, l'aggregazione, l'unione, l'amicizia e lo stare insieme. Questo può verificarsi negli sport di squadra, di coppia o anche in quelli praticati singolarmente: in ogni organizzazione sportiva c'è sempre una costellazione di individui che opera assieme.

Gli allenatori sanno bene che i singoli giocano le partite, ma sono le squadre a vincere i campionati e fanno di tutto per favorire i processi di coesione centrati sul “noi”. In squadra ci si confronta, si sta in relazione, si comunica, si coopera, si comprende la dura legge della panchina, s'impara ad integrarsi con i compagni. In squadra si può essere d'esempio per gli altri atleti, si può guidare, insegnare, caricare il gruppo.

In una partita di basket, se per vincere c'è bisogno di tirare a due secondi dalla fine dell'incontro, qualcuno se ne prende la responsabilità. Ogni atleta, nello sport può testare la propria propensione alla leadership o l'attitudine a fidarsi degli altri.

Insomma, lo sport è un tutto fatto di tante componenti: ognuna importante.

E' gioco, movimento, voglia di vincere, forza, salute. E' amicizia, appartenenza, confronto, impegno, sfida e solidarietà. E' anche fatica, resistenza, sconfitta o frustrazione.

Quante cose apprendiamo e conosciamo grazie allo sport: con la pratica sportiva possiamo contribuire alla formazione della nostra personalità, possiamo far crescere la nostra *forza dentro*, possiamo esprimere le nostre potenzialità in un ambiente "protetto". Abbiamo la possibilità di sperimentare, giocare e possiamo far salire sul palco i più svariati personaggi del nostro mondo interno per mostrarli al mondo esterno.

Lo sport è una Palestra di vita, "dentro" la vita di ogni atleta.

La Palestra dello Sport

Ed allora torno alle mie domande iniziali:

quali motivi ci portano a praticare la nostra attività sportiva?

cosa ci spinge ad allenarci settimanalmente o partecipare alle competizioni?

Più risposte riusciamo a dare a queste domande e tanto più possiamo prendere consapevolezza di quanto facciamo, del perché lo facciamo e di cosa proviamo.

Abbiamo la possibilità di dare un senso ed uno scopo alle nostre azioni.

Possiamo migliorare la nostra prospettiva nei confronti della nostra vita sportiva e infondere nuove energie nel nostro spirito.

Possiamo capire il nostro bisogno motivazionale per vivere pienamente ogni attimo del presente e continuare il nostro cammino nella strada della consapevolezza che, per sua natura non ha mai termine.

Il più delle volte, poi, la sfida non è ottenere nuove risposte, ma continuare a porsi nuove domande. Sperimentare, fare nuove esperienze e congratularsi con noi stessi per il fatto che siamo dei giocatori attivi, anziché spettatori dello sport e della vita.

Possiamo riconoscere l'efficacia delle nostre azioni e scegliere il bicchiere giusto per gustarci i nostri piccoli o grandi successi.

Abbiamo la possibilità di familiarizzare e stringere alleanze con la nostra *forza dentro* e poter così godere ancor più pienamente dei singoli momenti vissuti nella nostra Palestra dello Sport.

Già ... la Palestra dello Sport. Tutto quanto avviene dentro questo grande spazio aperto, quasi magicamente.

La Palestra dello Sport è, infatti, una palestra con un soffitto di cielo e nuvole, alle volte piovose o bagnate, con pareti fatte di lunghi rettilinei, insidiose curve a gomito o spalti colmi di spettatori.

E' una palestra fatta di profumi di prati verdi, dell'odore di olio canforato o del sudore dell'avversario.

E' una palestra fatta di boati, urla, strilli o di consigli solo sussurrati.

E' una palestra fatta di pensieri, convinzioni, di immagini sognate e realizzate.

E' una palestra fatta di atleti che ti affiancano o che affianchi e superi.

E' una palestra fatta di "calde" partenze in un insieme colmo di corpi, scalpitanti o d'arrivi solitari.

E' una palestra fatta di parquet, piattaforme, piste di cemento, pavimenti d'acqua, fango o terra e rocce.

E' una Palestra dove senti il suono del tuo respiro, alle volte soave, alle volte acuto oppure grave.

E' una palestra fatta di sazianti bagni caldi dopo performance su neve e ghiaccio o di fresche docce dopo aver rincorso la propria ombra sotto il sole estivo.

A qualsiasi livello la si frequenti, dentro questa Palestra possiamo costruire una quotidianità fatta di piccoli o grandi passi positivi verso lo sviluppo delle nostre potenzialità; senza scorciatoie.

Per una mente volenterosa tutto è possibile

– I libri della dinastia Han –

Dott. Nicola di Montegnacco
Counsellor e Mental Trainer