

### ***Tiro con l'arco, un test, per me, indimenticabile.***

Quando, non molto tempo fa, fui chiamato a collaborare, per quanto concerneva la mia competenza, in questo tipo di sport, fui sul punto di rifiutare, in quanto non lo conoscevo abbastanza, per non dire per niente. Le mie preferenze sono sempre state verso l'assistenza al mondo del calcio. Poi, in uno scatto di orgoglio, mi son detto, non è possibile continuare in questa passione, la psicologia sportiva, avendo io, per primo, delle credenze limitanti. Inoltre, essendo, anche un medico, oltre che uno psicoterapeuta, ho pensato, tra me e me, quando mi si presenta un paziente, non faccio certo delle scelte, se quella malattia è di mio gradimento oppure no. Partendo da questi presupposti, nell'intento di allargare i mie orizzonti, mi sono tuffato in questa avventura.

La prima cosa di cui mi sono reso conto, di questa pratica sportiva, il tiro con l'arco, è che è molto più complicata di quello che si possa immaginare. Dal punto di vista professionale, mi sento, senz'altro, di dire, senza possibilità di potermi, poi, smentire, in futuro, che l'ho vissuta come un'esperienza intensissima. Dal punto di vista, strettamente, professionale, mi è balzato, immediatamente, agli occhi, che in questo ambiente sportivo, le cose che contano, vengono ad essere concentrazione, focus, attenzione, riflessi e rilassamento. Termini che, per chi si occupa di psicologia dello sport, rappresentano il pane quotidiano. È indiscutibile che, se si vuole primeggiare in questo sport, si deve preparare la mente, memorizzare ed automatizzare movimenti, saper focalizzare un obiettivo. Il corpo, da solo, non basta. E' proprio il saper focalizzarsi che conta. Il tutto si compie in pochi attimi.

Posso ritenermi più che soddisfatto, di essere riuscito a stare, a stretto contatto, con dei campioni in erba, che presto, spero e credo, saranno famosi.

Mi sento di dire, senza ombra di dubbio, che è stato affascinante, vivere e superare gli ostacoli di tutti i giorni, che affronta chi si cimenta in questa esperienza sportiva. Si inizia dalle difficoltà dell'atleta, per migliorare i propri record, per finire, con le problematiche di un coach, ad aiutare a crescere, in ogni fase della preparazione. Nel quotidiano, è un lavoro paziente e silenzioso, in cui tutti offrono quello che possono dare. Si crea un'empatia totale. Si instaura un monoideismo relazionale, dove si sviluppano idee e significati comuni. Ci si aiuta, mentre, a volte, ci si scontra. Si dibatte, si superano gli ostacoli. Nei momenti di pausa, non mancano i commenti sui grandi campioni, del presente e del passato, sulle loro grandi vittorie, sperando, un giorno, non troppo lontano, di emularli.

Lo sportivo che più ha attirato la mia attenzione, è stato un ragazzo molto giovane, alle sue prime esperienze, in questo sport. Senza mai dare un cenno di cedimento, il tutto supportato da una grande voglia, si è sempre impegnato, oltre ogni iniziale immaginazione, pur di seguire il suo sogno, di diventare, un giorno, il migliore.

Profondeva lo stesso impegno sia negli esercizi fisici, sia negli esercizi psicologici, soprattutto, rilassamento e visualizzazione, che gli proponevo. Questo, per me, è stato fondamentale, perché ho capito, in quei giorni, che il preparatore psicologico dello sport serve al di là di ogni rosea aspettativa, in particolare, ad un livello molto alto. Se, per l'atleta, l'obiettivo è quello di migliorare la propria prestazione, allenare la mente è importante, alla pari e, a mio avviso, di più, dell'allenamento fisico. Entrambe le cose si muovono armonicamente, gettando le basi, per costruire una prestazione di livello superiore. Morale della favola, costruire il successo finale.

Partecipare alla preparazione, da consulente di psicologia dello sport, è gratificante. Ti rendi conto, di essere produttivo, per la causa del gruppo. Diventi consapevole che sei in grado, di mettere in atto un intervento, per migliorare una prestazione. La creatività ti pervade. Non c'è occasione, che non si inventi qualcosa di nuovo, da poter suggerire. Preparare le rifiniture psicologiche di ogni competizione, richiede

grande prontezza e abilità di analisi degli obiettivi .

La collaborazione con il tecnico, sicuramente, a mio modesto avviso, è uno degli aspetti più intriganti di questa attività. Nasce una sintonia unica, esclusiva; ci si consiglia, si discute insieme, si cerca di non invadere l'uno, il campo dell'altro. Dalla teoria alla pratica è tutto molto più difficoltoso, ho faticato molto per entrare nei giusti tempi, non è, certo, facile. Quando credi, di aver compreso quello che ti è stato richiesto, devi essere capace, di capire il tempo e le modalità, per dare risposte semplici e, allo stesso tempo, idonee. Al di là di ogni cosa, è importante far percepire la propria presenza. Esserci sempre, in ogni occasione, felice ed infausta. Farsi sentire vicino, in ogni evenienza. Della stessa cosa necessita un trainer. Vuole che stai lì, con lui e con gli atleti, pronto a dare, a ogni dubbio psicologico, chiarimenti o semplici consensi.

Alla fine di questa esperienza, per me, molto significativa, mi sento di poter concludere, affermando che, al di là delle competenze tecniche di psicologia sportiva, quali test, rilassamento, visualizzazione, e di quanto, di più, possediamo nel nostro bagaglio culturale specifico, quello che più conta è la relazione empatica che si riesce a stabilire con gli atleti ed il coach.