

Sfide: trasformare i limiti in possibilità

“Possono perché credono di potere.” *Virgilio*

di Laura Spadoni

Indice

Premessa.....	pag.2
Calcio maschile terza categoria.....	pag.2
Tennis in carrozzina: l'esperienza dell'Alto Tevere Umbro.....	pag.3
Massimo campionato di Pallavolo serie A1 maschile.....	pag. 7

Premessa

Sono passati diversi anni da quando acquistai i miei due primi libri in psicologia dello sport, in uno di quei stand dove vendono libri scontati, esistevano ancora le lire, ero ancora una studente in Psicologia e all'epoca era veramente raro sentire parlare di psicologia dello sport. Allora gli diedi una consultazione veloce, mi soffermai soprattutto sull'indice e lessi velocemente quelle domande e risposte che spesso in questi libri si trovano. Sono rimasti nella mia libreria per anni, pensando che prima o poi mi sarebbero forse serviti. Mi sono poi laureata in psicologia clinica e in seguito specializzata in Psicoterapia Breve Strategica ad Arezzo, ma l'interesse per lo stato di massima prestazione, il migliorare i migliori, il vincere con la mente, come riporta il titolo di un famoso libro, mi hanno sempre affascinato e poter poi, collaborare a distanza di anni, con certe realtà di altissimo livello e con grandi campioni, è stata una delle esperienze più straordinarie della mia vita. L'oggetto della mia tesina è frutto dell'esperienza personale maturata in questi ultimi anni nel mondo dello sport, abbracciando diverse discipline dal calcio, al tennis, alla pallavolo, da società sportive dilettantistiche a quelle professionistiche.

Calcio maschile 3° categoria

La mia primissima esperienza che mi ha avvicinato al mondo dello sport e in particolare al mondo del calcio dilettantistico è stata nel 2009. L'evento è stato la costituzione di una nuova squadra di calcio dell'Altotevere Umbro. L'intento della società era certamente di carattere sportivo, ma la mission evidenziava anche scopi sociali (ovvero nessun compenso ai calciatori, ma il ricavato di ogni iniziativa o partita destinato per interventi a carattere di opere con utilità sociale). Il nome della squadra è legato ad un film degli anni '80 "L'allenatore nel pallone" che riscosse un grande successo di pubblico e ha distanza di tanti anni, in sede di presentazione ufficiale della squadra, viene invitato proprio l'attore di quel film, Andrea Roncato. Vengo contattata dal vicepresidente della società che conoscevo e che conosceva il mio interesse per l'applicazione della psicologia allo sport, che mi chiede di partecipare all'evento promuovendo proprio questa "nuova" figura. L'oggetto del mio intervento è stato proprio le funzioni dello psicologo dello sport, con la presentazione di alcune tecniche di preparazione mentale. La mia collaborazione con la squadra di calcio è stata atipica, nel senso che non ho mai lavorato con la squadra o con i singoli, ma la natura della collaborazione è stata quasi esclusivamente di tipo informativo divulgativo e auto promozionale. L'evento, nonostante il carattere locale dell'iniziativa, ha riscosso notevole risonanza mediatica non solo negli inserti sportivi ma anche nelle pagine di cronaca per appunto, gli intenti sociali. Questo è stato il primo contatto, che devo dire ha destato un certo interesse attorno a questa figura, e che ha portato subito dopo, ad essere ospite a una trasmissione sportiva locale, centrata proprio sulla figura dello psicologo dello sport. Credo che i contatti successivi siano partiti proprio da qui.

Tennis in carrozzina: l'esperienza dell'Alto Tevere Umbro (stagione dal 2009 ad oggi)

Il tennis in carrozzina è una disciplina paralimpica con lo scopo di avviare la persona con lesione al midollo spinale alla pratica sportiva, ed è pur vero che chi sceglie/decide di praticare una disciplina sportiva lo fa, solo dopo aver fatto un certo percorso di accettazione del trauma. La mia esperienza in questo ambito, rappresenta forse la massima integrazione tra psicologia clinica ossia l'applicazione di tecniche specifiche per il disagio psicologico e la psicologia dello sport attraverso l'applicazione di tecniche volte a portare in evidenza le massime risorse del soggetto. Una lesione midollare determina uno sconvolgimento completo nella vita della persona non solo dal punto di vista fisico, psicologico ma anche relazionale. Forse nessuna patologia come la mielolesione è capace di modificare in modo così devastante tutte le funzioni fisiologiche del corpo e con esse la possibilità di tornare a vivere "come prima" in mezzo agli altri, aprendo una voragine, uno spartiacque profondo tra il prima e il dopo l'evento lesivo (il 48% delle lesioni deriva da incidenti stradali, poi infortuni sul lavoro, cadute accidentali..)

Le prime fasi di accettazione vengono affrontate all'interno dell'unità spinali, (ancora poco numerose e soprattutto concentrate nel centro nord), il mio lavoro da un punto di vista strettamente clinico, inizia proprio dopo il periodo di ospedalizzazione quando è previsto il rientro a casa (la casa intesa non solo come spazio /luogo fisico, ma anche come un complesso sistema di relazioni), uno dei momenti più problematici,. La famiglia spesso passa attraverso gli stessi processi di adattamento della persona con lesione, si assiste a quella che da più parti è stata definita "**Paralisi familiare**". La famiglia assume un ruolo adattivo determinante: più siamo in presenza di una famiglia forte ed unita, minori sono le difficoltà. A livello di struttura familiare, emerge come famiglie che in origine, ossia prima dell'evento traumatico, appartenevano a modelli che potremmo definire di tipo democratico, o permissivo, o ancora di tipo gerarchico, dopo il trauma tendono a livellarsi ad omologarsi, diventando un modello di famiglia iperprotettivo, quindi la famiglia assume un ruolo limitante in una condizione già di per sé limitata.

Processo di adattamento

E' importante che la persona con lesione al midollo spinale, giunga gradualmente ad assumersi la piena responsabilità del proprio processo di adattamento, tenendo bene in mente che dipende soprattutto lui, la qualità della sua vita. E' bene lavorare sul mieloleso su:

1. Non sentirsi vittima (le vittime sono i peggiori aguzzini);
2. Smettere di delegare, più deleghi più ricordi a te stesso la tua condizione;
3. Evitare richieste di aiuto, più chiedi aiuto e più lo ricevi più ricordi a te stesso di averne bisogno;
4. Prefiggersi degli obiettivi realizzabili a breve, medio, lungo termine (tecnica del goal setting)
5. Sviluppare un significato personale della lesione;
6. Pensare all'handicap come all'incapacità a fare qualcosa piuttosto a come perdita delle gambe;

7. Essere creativi: trovare nuovi mezzi per fare le cose;
8. Sviluppare e mantenere rapporto con gli altri.

E' importante non fare entrare la disabilità in tutti gli ambiti della vita quotidiana. Quindi prima di tutto il lavoro clinico sull'accettazione del trauma personale e familiare, poi l'aggancio alla pratica sportiva. L'Associazione con la quale collaboro, pratica il tennis in carrozzina, una disciplina paralimpica, con lo scopo di avviare la persona con lesione al midollo spinale alla pratica sportiva, il quale rappresenta non solo un mezzo insostituibile di recupero psicofisico ma anche uno stimolante mezzo di integrazione sociale.

E' proprio di fronte a quanto fin qui esposto, che emerge il significato pieno dello sport, inteso come fattore di affermazione e di realizzazione di sé, per dimostrare a se stesso e agli altri le proprie capacità, ed esplicitare un'azione positivamente stimolante, in netto contrasto con le componenti psicologiche negative. La pratica sportiva aiuta a riprendere contatto con il mondo circostante, facilitandone e accelerandone l'inserimento nella famiglia, nella scuola, nel lavoro, inducendo ad uscire dal proprio isolamento, a ritrovarsi con gli altri, ad associarsi, ritrovando così nello sport il desiderio di affermarsi, il piacere di esprimersi, la gioia di competere, che riempie di segni, di obiettivi, di speranza.

Lo sport diventa affermazione e conquista di un corretto rapporto con se stessi, che diventa insostituibile ausilio per raggiungere un soddisfacente grado di autonomia personale prima, e poi, obiettivo più complesso, la ricostruzione del proprio rapporto con gli altri e la società, dove poter essere riconosciuto il proprio diritto ad una vita indipendente. Il lavoro condotto per l'Associazione, che ad oggi conta sette atleti, è stato divulgato in occasione della "Settimana del Benessere Psicologico" promossa dall'Ordine degli Psicologi della Regione Umbria.

(allegato)



Città di Castello

Giovedì 26 Novembre 2009

ore 9.30 - 12.30 | Scuola Operaia Bufalini – Tennis Centro Belvedere

TENNIS IN CARROZZINA

SEMINARIO CON DIMOSTRAZIONE PRATICA

- Ore 9.30** **Saluti di benvenuto**
- Ore 9.45** **Saluto delle autorità**
Fernanda Cecchini Sindaco di Città di Castello
- Ore 10.00** **Sport e benessere**
Stefano Nardoni Assessore alla sport Comune Città di Castello
- Ore 10.15** **Il tennis in carrozzina all'interno delle proposte offerte dal C.I.P.**
Cav. Francesco Emanuele Presidente Regionale C.I.P.
- Ore 10.30** **L'esperienza del Tennis in carrozzina**
Rappresentante Associazione di Volontariato Cuore di Leone ONLUS
- Ore 10.45** **Aspetti psicologici dell'atleta nello sport del tennis**
Dott.ssa Laura Spadoni Psicologa Cooperativa La Rondine
- Ore 11.00** **Dimostrazione pratica del gioco in modalità singolo, doppio e doppio misto**
- Ore 12.00** **Aperitivo e buffet**

Il contenuto del mio intervento, ritenuto di particolare interesse dal Presidente del C.I.P. della Regione Umbria, mi ha permesso di essere investita dal C.I.P. Nazionale della carica di Formatore Senior C.I.P. - Area Professionale/Psicologica Dipartimento n.° 1- Pallacanestro e il Dipartimento n.° 6 -Tennis –Tennistavolo – Bocce - Showdown (allegato).

L'Associazione ha partecipato nel 2010, ad un bando di finanziamento del Cesvol, per la promozione delle attività sportive per persone con lesione al midollo spinale e la creazione di un centro di ascolto psicologico per cui è stato finanziato interamente per € 5.000. Il progetto è in corso di realizzazione e verrà inaugurato il prossimo ottobre, presso la sede dell'Associazione nel Comune di Città di Castello. Nello schema seguente vengono riproposte alcune delle attività del centro.

Interventi Terapeutici	-Colloquio Clinico	Strumento fondamentale per lo studio delle caratteristiche di personalità del paziente.	<i>Sostegno Terapeutico e Riabilitativo</i>
	-Training Autogeno e Rilassamento in acqua	Tecnica di rilassamento che agisce sul circuito fisico-psichico, attraverso la riduzione dello stato di tensione.	
		Intervento terapeutico mirato alla elaborazione del lutto.	
	-Psicoterapia Breve	Intervento terapeutico finalizzato a fare emergere ed a contenere ansia, angoscia, aggressività e paure, reattive all'episodio traumatico.	
	-Colloqui di sostegno		
	Pratica e avviamento alla pratica sportiva	Tennis in carrozzina, handbike, arrampicata, canoa pesca, quad, podismo, favoriscono il processo di adattamento, migliora l'autostima, la partecipazione, l'integrazione, la socializzazione, la comunicazione ed il confronto.	

Progetti futuri

Proprio in questi giorni, sto lavorando ad un Bando di finanziamento della Regione Umbria per la promozione di attività o eventi sportivi. L'associazione oltre a promuovere la disciplina del tennis in carrozzina vuole anche potenziare anche altre discipline emergenti, come quella dell'Handbike. Il progetto prevede l'invito di un personaggio sportivo nello

specifico Alessandro Zanardi che nel 2010 durante la Settimana Tricolore svoltasi a Treviso ha conquistato la maglia tricolore proprio nella categoria Handbike H4. Il progetto se finanziato, sarà realizzato entro l'estate 2012, con una dimostrazione in notturna di tale disciplina.

Massimo campionato di Pallavolo serie A1 maschile (stagione 2010/2011)

Agli inizi di novembre dello scorso anno sono stata contattata dal coordinatore medico di una squadra di pallavolo serie A1 maschile che mi invitava con urgenza ad incontrarlo per alcune difficoltà che lo staff tecnico della squadra incontrava con alcuni dei suoi atleti professionisti.

Con molto entusiasmo e sorpresa, ho accolto il loro invito e ho incontrato il Coach e il Direttore Sportivo che mi parlavano di una squadra di atleti molto promettenti ma molto, molto giovani. Il problema principale riguardava la prestazione di un giovane centrale titolare, che aveva altissime capacità tecniche, tattiche con grande possibilità di entrare nella rosa della nazionale, ma molto impreparato dal punto di vista mentale. In sintesi il Coach e il Ds, dichiaravano una grande discrepanza, tra le prestazioni che l'atleta aveva in allenamento che erano eccellenti e i risultati nelle gare ufficiali, per cui non riusciva a totalizzare più di uno o due punti (in allenamento arrivava a 11-12 punti).

Decido di accettare il lavoro, individuo la sala stampa come luogo adatto, poco rumoroso e riservato e fisso il primo appuntamento con l'atleta, dopo che il Coach gli comunica la possibilità di incontrarmi.

1° colloquio: Da un accurato colloquio clinico il soggetto evidenzia un bassissimo livello di autostima, ansia cognitiva, alti livelli di attivazione pre-gara, bassa motivazione con tendenza alla rinuncia ed un invalidante disturbo fobico. Un giovane promettente dal punto di vista fisico e agonistico, ma completamente inadeguato dal punto di vista della preparazione mentale. Con lui è stato possibile applicare tutte le tecniche acquisite in questo corso.

Il suo percorso nella pallavolo inizia da giovanissimo, già molto dotato e capace, viene subito notato prima negli under 16 nel 2004 e in seguito nel 2006 in under 18 e sempre da quell'anno resta a disposizione della prima squadra e da allora naviga nel campionato di A1 da titolare. Il giovane centrale, sembra non aver gradito già così giovane lasciare le sue amicizie, i suoi affetti, la sua casa. Se ne va ma non con l'entusiasmo di intraprendere una grande carriera sportiva. Il racconto che fa della sua carriera, non trasmette entusiasmo, ne parla in modo distaccato, non trasmette emozioni. L'unico ricordo in cui appare "illuminato" è quando, giocava nelle giovanili a pochi km da casa, nel ruolo che preferiva di più, cioè quello di schiacciatore. La sua carriera sportiva sembra una scelta subita, mai voluta, è come si vi sia trovato per caso.. solo per la sua prestanza fisica, per la sua altezza di oltre 2 m e 08 cm.

Francesco, questo è il nome di fantasia con cui chiamerò l'atleta, ha veramente grandi capacità, ma la sua preparazione mentale non è mai iniziata, ha un corpo da gigante con una testa da bambino, risulta completamente bloccato, spaventato (quando tirava chiudevava gli occhi), completamente invaso da pensieri negativi (self-talk negativo: non ci riesco, non ce la faccio, non son all'altezza), basso senso di auto-efficacia (quando faceva punto esortiva dicendo: "che c..o") sempre e comunque non si fa domande, non ha obiettivi.

Partiamo quasi da zero. Attraverso il colloquio viene innanzitutto indagato il suo livello di motivazione, perché è lì, che cosa lo ha spinto ad intraprendere una carriera sportiva professionistica e stupore mio, lui non sa rispondere, non lo sa, non se lo è mai chiesto.. Motivazione intrinseca nulla, si impegna poco e il suo rendimento non è costante.

E' da qui che siamo quindi partiti. Ripercorriamo le giovanili , i suoi successi, i riconoscimenti del Coni della sua Regione e soprattutto lavorando sulla motivazione e entusiasmo.

Chiesi a Francesco 2 cose, in controtendenza del Coach:

Sposto la sua attenzione, dalla richiesta fatta dal coach, che era di risultato, e lo riporto sul piano del divertimento, chiedo quindi, di portare in partita "solo e soltanto ciò sapeva fare meglio" lasciando agli allenamenti ciò che ancora doveva migliorare (su cosa migliorare avremmo poi usato la tecnica del goal setting in un secondo momento)

1. Riscoprire il piacere e il divertimento del gioco
2. Fregarsene dei risultati.

Lui rimane un po' dubbioso, ma divertito delle mie richieste, così diverse da quelle che il coach, e la squadra gli chiedevano, e decide di mettere in pratica quanto chiesto.

Quando incontrai Francesco per la prima volta , il campionato era già iniziato da poco più di un mese, e la squadra aveva in classifica ancora zero punti. Il clima era nervoso, teso, c'era una certa pressione di tutti, grandi investimenti economici, sponsor pressanti e risultati che non arrivavano. Decisi, partecipando poi agli allenamenti e respirando il nervosismo della squadra, di parlare al coach. Gli chiedo cosa fa normalmente, durante la settimana di allenamenti e alla vigilia di una gara importante, e mi faccio consegnare la scheda allenamenti e la studio.

Il coach della squadra, è molto conosciuto, non solo perché ha ricoperto importanti incarichi nel panorama internazionale, ma anche perché è uno scrupoloso, attento, a volte direi ossessionato dalla perfezione e questo gli ha portato risultati importanti e prestigiosi ma a volte lo rende troppo rigido e nervoso (scheda caratteristiche allenatore). Parlando con lui, vedendo il programma allenamento, vedo che la tendenza che lui ha alla vigilia di una gara importante è quella di appesantire ulteriormente gli allenamenti, già ai limiti umani e chiedere ancora di più. I ragazzi si dichiarano sfiniti il medico aumenta, raddoppia, triplica gli integratori ma si arriva alla partita della domenica allo stremo delle forze. A questo punto, incontro di nuovo l'allenatore e gli ristrutturò quello che vedo.

L'intervento con il **coach** è stato:

“ nel momento in cui tu intensifichi gli allenamenti (ovvero pesi e palestra al mattino, piscina poi, video nel pomeriggio allenamento più lungo), cosa ottieni?”

Coach . “Che si impegnano di più si preparano meglio..perchè quella di domenica dobbiamo vincerla...”

Io: certo, hai ragione, credo che si impegnano di più, capiscono l'importanza di vincere la prossima gara ..ma non solo questo..gli dici anche in modo più sottile e velato, che gli chiedi di più perché altrimenti non riusciremo a vincere, in qualche modo, gli dici anche, che non riusciremo...questo è il secondo messaggio che a loro arriva. Allora se permetti vorrei darti un suggerimento, ovvero alla vigilia di una gara importante, invece di aumentare il carico e nervosismo, prevedi una partita amichevole tra di loro per farli scaricare...e poi vedremo. Lui sorride e prova. Beh, funziona! Questo che può sembrare banale in realtà è un'ottima strategia per ridurre l'ansia accumulata, aumenta la coesione di gruppo l'aspetto ludico che anche a questi livelli non può mancare e soprattutto è come dire ai ragazzi, “bene abbiamo lavorato dura tutta la settimana siamo prontissimi per la prossima sfida possiamo stare tranquilli..rilassiamoci...”

E' giusto a questo punto parlare del mio stato d'animo in tutto questo. Quando sono stato contattata, avevo una paura tremenda, non mi sentivo all'altezza dell'incarico, non mi sentivo pronta per un livello così alto..stavo ancora studiando le lezioni del master online, ma non avrei mai pensato che di lì a poco avrei collaborato con una società sportiva di professionisti di pallavolo: il coach, il ds, il coordinatore medico, gli altri medici, fisioterapisti, passando dal presidente, amministratore delegato, marketing, stampa, sponsor, procuratori degli atleti...non immaginavo tutto questo, sapevo che era la mia grande occasione, ma non sapevo veramente come avrei fatto, non conoscevo niente, niente di pallavolo. Così, prima di andare all'appuntamento, ho sperimentato il rilassamento su me stessa, e poi, tornata a casa ho iniziato a studiare tanto di pallavolo, regole, ruoli, e ancora oggi cerco informazioni.

Credo, che chi veramente ha la possibilità di operare in questo campo, faccia un lavoro straordinario, di molto studio e impegno ma anche di grandissime soddisfazioni.

La prima emozione bellissima che ho provato è quando due giorni dopo il mio primo incontro con l'atleta sono andata al palazzetto. Straordinario, bellissimo, coloratissimo, in quel momento ho pensato che fino ad allora, mi ero persa molto. Ne sono rimasta catturata, impressionata, il tifo così forte, numerosissimo, caloroso e composto, così diverso dal tifo dei campi da calcio, uno sport per famiglie, ordinato, leale, sportivo. Io capivo poco, se non che alla fine avevamo vinto e i nostri tre primi punti in classifica erano arrivati. Credo di non aver chiuso occhio nemmeno quella sera o solo molto tardi.

La mattina seguente arriva a sorpresa il primo riconoscimento, mi chiama il ds mi ringrazia per il risultato che Francesco ha raggiunto in partita. Francesco, a detta sua, era per la prima volta tranquillo (gioca liberamente, perché sapeva che non doveva fare punti),era più sciolto, rilassato, è riuscito anche a sorridere e alla fine ha fatto anche 6 punti, ancora

lontani dagli obiettivi richiesti, ma soddisfacenti. Il ds dice che è cambiato l'atteggiamento in campo, ne parla felice e io più di lui.

Questo è stato solo l'inizio del lavoro con Francesco, un lavoro lungo e faticoso che ha portato in questo campionato grandi soddisfazioni, coronate prima con l'investitura di "Miglior giocatore" a dicembre, e poi a giugno di quest'anno con la convocazione di Francesco in Nazionale. Io non avrò per ora la possibilità di rivedere Francesco, è stato acquistato da un'altra società che milita sempre in massima serie, ma il suo lavoro non è finito, spero che incontrerà un collega che lo continui ad aiutare nel suo percorso di crescita personale e mentale.

Da un campionato all'altro, cambiano tante cose, gli atleti, gli sponsor, gli allenatori. Ebbene il nostro destino, il destino dello psicologo esperto in psicologia dello sport, in una squadra, almeno per la mia breve esperienza e in campionati di pallavolo di serie A1, dipende, da come la pensa l'allenatore. Se il coach, crede nella tua figura, nella preparazione mentale, nella sua utilità, allora hai qualche possibilità ma devi comunque essere preparato, competente e attento. Ma se il coach, non crede in quello che fai, per esperienze negative passate o perché proprio non ne vede l'utilità, allora sei fuori. Credo che il compito di chi come me vorrebbe lavorare in questo campo debba essere anche quello di promuovere una cultura diversa di questa figura. Anche questa, all'inizio, è stata una delle difficoltà che mi si sono presentate. Il primo problema è come puoi essere presentata. Ovviamente come psicologa perché questa sono. Ma nella mia esperienza, in ambito sportivo, trovano difficoltà ad usare questa qualifica o lo dicono piano o preferiscono trovare termini che allontanino lo spettro della clinica dell'aver problemi e allora optano per termini inglesi come "mental coach". A me piace ricordare di essere una psicologa e a volte dico in modo scherzoso che è "una garanzia" che ti mette al riparo da chi improvvisa esperto o specialisti in discipline di competenza esclusiva della nostra categoria.

Tornando al mio atleta molto promettente, ho continuato a lavorare con lui con la tecnica del goal setting, rilassamento e visualizzazione in associazione a tecniche di psicoterapia breve strategia, soprattutto per quel che riguardava la paura di giocare, nello specifico la "paura che gli passassero la palla". I risultati di questo tipo di applicazione sono stati ottimi.

1. Ho mantenuto per almeno altre due sedute, la tecnica di portare in campo "solo e soltanto ciò che ti riesce di più" + Riscoprire il piacere e il divertimento del gioco fregandosene dei risultati.

Con questa manovra Francesco, riscopre il piacere dell'attacco e inizia a far punti proprio in quel ruolo, punti che si vanno a sommare agli altri che già faceva in difesa. In brevissimo tempo siamo riusciti a portare Francesco ad avere le eccellenti prestazioni che ha in allenamento anche nelle gare ufficiali.

Aggiungendo a queste prescrizioni, la tecnica del goal setting in allenamento: ovvero iniziamo a lavorare su quello che vogliamo migliorare a breve, medio e lungo termine.

Sulla paura si è lavorato su:

rilassamento+visualizzazione+ tecnica strategica (ristrutturazione della paura)

Ovvero:” tutte le volte che cerchi di uscire dalla gara, di farti sostituire in realtà ricordi a te stesso di non essere in grado, e meno ti senti in grado e meno lo sarai, quindi evita di farti sostituire, perché più sarai sostituito, più la tua paura aumenterà”

Francesco sapeva che se avesse sbagliato o non avesse giocato per il suo standard di prestazione, l’allenatore lo avrebbe sostituito, all’inizio gli dava fastidio uscire, ma presto ha capito che uscendo stava più al sicuro e ha cominciato ad usarlo come strategia per combattere la sua paura.

Con il Coach:

Al coach ho suggerito che “succeda quel succeda Francesco, deve restare dentro, mi raccomando succeda quel che succeda”.

Francesco inizia a confrontarsi con le sue paure, ma ora si sente più sicuro, il suo livello di autostima è cresciuto ,si sente “sbloccato”.

Grazie al lavoro sulla sua preparazione mentale Francesco, si è fatto per la prima volta vita domande che non si era mai posto prima, ora gioca con passione, la trasmette nei suoi vittorie esulta, cosa fino a pochi mesi fa impensabile, ha acquisito tecniche come il rilassamento e la visualizzazione che potrà finalmente usare da solo e quando vuole, si sente più padrone di se stesso, ha più autostima e soprattutto ora sa che per orientarsi nella sua vita lavorativa, ma non solo, potrà farlo dandosi degli obiettivo come ha imparato tramite il goal setting a breve, medio ma anche nel lungo periodo. Ora non è più fermo ad aspettare che le cose accadano, ma programma e realizza ciò che vuole.

E alla fine, è arrivata anche la sua convocazione in Nazionale.

Ho voluto parlare in questa tesina, di questo atleta in particolare, perché veramente con lui ho potuto applicare molte tecniche di preparazione mentale, appunto perché era completamente impreparato sotto molto aspetti e i nostri incontri sono durati per tutta la stagione. I buoni risultati ottenuti con lui, mi hanno permesso di lavorare con altri atleti della squadra. Solo uno di questi, un altro centrale non titolare si è rivolto a me in modo spontaneo, gli altri mi sono stati inviati sempre dal coach in accordo con il ds. L’intervento con altri due è stato indiretto, ovvero attraverso il coach, per uno il problema era la costanza nel rendimento e per l’altro un disturbo ipocondriaco che lo portava a richiedere continue richieste specialistiche, mai rassicuranti. Un altro atleta che ricordo con piacere per la sua vivacità e positività mentale, è un pallavolista che proprio nella Nazionale agli europei è stato premiato come migliore nel suo ruolo.

I miei interventi si sono sempre modulati in base alle richieste del coach e al tipo di problema.

La passata stagione è stata straordinaria, di duro lavoro, ma di grande soddisfazione umana e professionale, che si è conclusa con il traguardo dei playoff quando ad inizio campionato l'obiettivo era la salvezza.

Una delle esperienze più entusiasmanti della mia vita.