

Tornare dai momenti difficili, dalle sconfitte e dagli infortuni

Matteo SIMONE

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)

Lo dice anche SHARAPOVA: “E’ facile avere solo successo, ma in realtà è quante volte sei in grado di tornare dai momenti difficili, dalle sconfitte e dagli infortuni che definiscono l’atleta che sei”. (2)

Se un atleta è fortemente motivato nel voler praticare il suo sport che comporta lavori, sacrifici, rinunce, affronterà le sconfitte a testa alta, complimentandosi con se stesso per quello di buono che è riuscito a fare finora, complementandosi con l’avversario per la bravura dimostrata in quell’occasione, anche perché prima o poi lo trovi uno più forte o che comunque riesce a batterti; in questo caso un aspetto importante del vero campione è la resilienza, il cui significato è: “mi piego ma non mi spezzo”, che sta a significare che il vero campione esce fuori dalle sconfitte con più voglia riscattarsi, di far meglio, di migliorare gli aspetti, le aree in cui ha mostrato carenza; il concetto di resilienza è presente anche nelle persone che subiscono traumi, quelli che possiedono questa caratteristica non vanno incontro a stress acuti, o disturbi post traumatici di stress, ma ne escono più forti, con un valore aggiunto.

L’atleta può sentirsi soggetto attivo nel definire un piano di ripresa, di ripartenza, sviluppare un piano per un’azione futura efficace può individuare le risorse occorrenti da potenziare, sia personali che esterne, allenatore, fisioterapista, psicologo, medico.

Sviluppare risorse interne allo scopo di aiutare a stabilire un senso di efficacia e di possibilità per il Futuro, creare un suo Consigliere Interiore o un “Allenatore Interiore”, creare una “Squadra Interiore” di aiutanti o di sostenitori, ognuno in grado di apportare un’influenza positiva.

L’atleta può fissare obiettivi minimi di ripresa rispettando i tempi e le modalità occorrenti, senza fretta di riscattarsi o di dimostrare a qualcuno. Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l’autoefficacia dell’atleta.

Persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima attraverso gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

A partire da oggi costruisci il tuo piano per il tuo futuro successo, crea un calendario per raggiungere il tuo obiettivo.

John Whitmore nel suo libro *Coaching* elenca alcune domande utili per passare all'azione:

“Che cosa intendete fare?”

Quando lo farete? Questa è forse la domanda più ‘impegnativa’. Tutti possiamo avere grandi idee su ciò che ci piacerebbe fare o che faremo, ma è soltanto quando fissiamo delle scadenze precise che la nostra azione passa a un livello di realtà.

La vostra azione vi condurrà all’obiettivo?

Quali ostacoli potreste incontrare? E’ importante essere preparati ad affrontare tutte le difficoltà che potrebbero insorgere e impedire di condurre a termine l’azione. Potrebbero incombere scenari catastrofici legati a fattori esterni, ma possono anche palesarsi ostacoli originati da fattori interni, come per esempio eccessivi timori.

Chi dovrà essere al corrente dell’azione? Il coach deve pertanto assicurarsi che venga stilato un elenco di tutte le persone che resteranno in qualche modo coinvolte nell’azione e che si predisponga un piano per informarle tempestivamente.

Di quale aiuto avrete bisogno? Il fatto stesso di condividere con un’altra persona l’azione che intendete intraprendere sortisce spesso l’effetto di rendervi più sicuri di attuarla.

Come e quando otterrete tale aiuto? Non ha molto senso desiderare un aiuto senza compiere i passi necessari per riceverlo.” (3)

Studi hanno dimostrato che, se un giocatore di golf immagina più volte se stesso mentre colpisce con energia la palla o la fa entrare in buca con un colpo difficile, il suo gioco migliorerà realmente. Analogamente, esercitandosi a immaginare di colpire un bersaglio con le freccette, si migliora la propria mira nella realtà. (4)

- (1) William Hart, *LA MEDITAZIONE VIPASSANA come insegnata da S.N. Goenka Un’arte di vivere*, Edizioni ARTESTAMPA, 2011, Modena.
- (2) <http://tennis.it/sharapova-limportante-e-rialzarsi-cibulkova-sapevo-che-lavrei-battuta/>
- (3) Whitmore J., *Coaching. Per le aziende e le persone che vogliono: crescere e apprendere, migliorare le prestazioni, trovare scopo e significato*, Sperling &Kupfer, Torino, 2006, pp. 128-130.
- (4) Arnold Lazarus *L’OCCHIO DELLA MENTE* Astrolabio, Roma, 1989.

[Matteo SIMONE](#)

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm

Il libro illustra argomenti riguardanti il raggiungimento di obiettivi nella vita e nello sport, con tecniche della psicoterapia della Gestalt, approccio E.M.D.R. e Ipnosi Ericksoniana. Il modello di intervento ideato dall'autore, denominato "O.R.A.", acronimo di "Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia" viene integrato ad aspetti della Psicologia dello Sport, quali il goal setting e la motivazione, evidenziando come la convinzione delle proprie possibilità, senza deliri di onnipotenza, sia il primo passo verso il raggiungimento dei propri traguardi. Il testo si rivolge a educatori, studenti di psicologia, psicologi, psicoterapeuti, professionisti che gravitano attorno al mondo dell'atleta.

Matteo Simone, psicologo clinico e di comunità, psicoterapeuta della Gestalt e terapeuta E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), è specializzato in disturbo post traumatico da stress, dipendenze, promozione del benessere psico-fisico emotivo e relazionale, potenziamento delle risorse di autoefficacia e competenza. Si occupa di selezione del personale; di formazione e preparazione mentale in ambito sportivo, svolge attività di supporto psicologico con pazienti affetti da gravi patologie, con le vittime di eventi traumatici e loro familiari. Articolista ed autore dei libri: *Psicologia dello sport e non solo*, (Aracne Editrice, 2011) e *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale*, (Sogno Edizioni, 2013).

Matteo Simone

O·R·A

Obiettivi Risorse Autoefficacia

Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport

ISBN 978-8896376991

9 788896 376991

€ 15,00



ARAS
EDIZIONI

