

## Affrontare ogni ostacolo con resilienza e determinazione!

*Matteo SIMONE*

Psicologo, psicoterapeuta



Una volta fissato l'obiettivo, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando, quanto e come si fatica, come è la respirazione, come sente le gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

Ringrazio il triatleta Massimo Castellano per le sue cortesi parole:

*“Anche io ho comprato il libro del profeta dello sport dott. Matteo Simone, tu cosa aspetti? Non puoi farne a meno... è un piacere leggere i libri che racchiudono la grande esperienza di chi vive lo sport quotidianamente, perché i consigli giusti ti possono aiutare psicologicamente ad affrontare ogni ostacolo con resilienza e determinazione! Dajeee 🏃♂️🏊♂️🚴♂️🏍️🏆”.*

<https://www.arasedizioni.com/catalogo/o-r-a-obiettivi-risorse-e-autoefficacia-modello-di-intervento-per-raggiungere-obiettivi-nella-vita-e-nello-sport/>



La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione. È importante partire dalla consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere. Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, gestiti e superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte. Si può invitare l'atleta a immaginare gli allenamenti più impegnativi: quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

L'atleta può avere voglia di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.

Importante suggerimento è credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa. Questi suggerimenti sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione.



Cosa c'è prima di una gara?  
Un fiume di pensieri, sensazioni, emozioni, allenamenti, preparazione, incertezze. Un obiettivo, una sfida, una pianificazione minuziosa, un'attenzione al minimo dettaglio. Tensioni, pressioni, esperienze uniche, dense, forti, intense, paure, insicurezze, consapevolezza. Partecipare a una gara diventa un progetto, uno studio delle difficoltà, delle risorse personali possedute che possano permettere di far bene la gara. E' indispensabile fare progetti credibili a se stessi, un ottimo punto di partenza è credere di essere in grado perché si è sperimentato gradualmente dei miglioramenti.

Interessante la testimonianza

di Carla Fracci nel suo libro a pag. 114:

*“La tensione del palcoscenico può giocare cattivi scherzi. Il solo pensiero di affrontare il pubblico può paralizzare: 'Chissà' cosa sente, cosa pensa. Gli piacerò? Noterà i miei difetti? E miei errori?'. Prima di tutto mi si blocca il respiro... Ci sono ballerini bravissimi, reduci da*

*performance straordinarie in sala prova, che al momento di andare in scena sono vittime di un vero e proprio crollo e si esibiscono a metà delle loro reali possibilità. Una ballerina... è fuggita prima dello spettacolo... La tentazione è venuta anche a me. Chi è seduto in poltrona aspetta rilassato di vedere immagini di un mondo fiabesco e incantato...".*



La preparazione va programmata con la massima accuratezza considerando il proprio potenziale atletico relativo alle precedenti competizioni e ai precedenti programmi di allenamento.

È auspicabile stilare un programma di massima di allenamento che comprenda alcuni test importanti di allenamento o di gara per valutare il grado di preparazione e in modo da capire i ritmi da poter sostenere nella competizione-obiettivo.

E' interessante quanto riportato nel testo *La teoria gestaltica parola per parola*, così è scritto a proposito dell'affrontare situazioni:

*“Il ruolo dell’aggressività nella personalità bene integrata è quello di strumento per affrontare una data situazione – certe situazioni richiedono aggressività. Altre situazioni richiedono, diciamo, un comportamento razionale; altre situazioni ancora richiedono di ritirarsi in se stessi. Se non riesci ad affrontare una certa situazione così com’è, ritirati fino a una posizione nella quale ti senti più a tuo agio, o dove ti aspettano le situazioni irrisolte, e poi potrai uscire di nuovo all’aperto. Questo ritmo è di grandissima importanza per la vita...Contatto/ritiro. Ricordateneve, è sempre un ritmo.”*



Bisogna capire come impiegare le proprie risorse, su chi si può puntare e fare affidamento. Bisogna sapersi monitorare nel corso del tempo, sapersi testare o farsi testare. E' importante considerare la preparazione fisica, la preparazione nutrizionale, la preparazione mentale. Sapere gli esercizi fisici da fare per rinforzare i distretti muscolari carenti o importanti per un determinato gesto atletico.

Interessante l'esperienza di Massimiliano Giattini:

**Quali sensazioni sperimenti nello sport (allenamento, pre-gara, gara, post gara)?**

*“Gli allenamenti pre-gara sono fondamentali, li affronto con determinazione, sapendo che la gara è imminente e voglio*

*essere al top. Mi domando se sarò pronto, cerco più che mai di lavorare sui miei difetti, i miei pensieri convergono inevitabilmente sul faticoso giorno e non nego che talvolta l'emozione mi rallenta nel prendere sonno durante la notte. E' una sensazione meravigliosa. La gara, sembra assurdo che siano solo quei due minuti a determinare l'esito di mesi di duro allenamento, ma è proprio per quei due minuti che un atleta si sacrifica ogni giorno. Il giorno della gara è un cocktail assurdo di sensazioni. Più importanti tra tutte emergono le risate con i compagni di squadra che smorzano la tensione dovuta a quel po' di ansia da prestazione, ma è molto importante concentrarsi e focalizzare su ciò per cui ci si è preparati. Gli ultimi accorgimenti dell'allenatore, gli ultimi lavori sulla tecnica, le cose da tenere a mente sono molte. Post gara ho sempre la sensazione che potevo fare di più. Cerco di accontentarmi sempre del risultato*

*ottenuto e se anche non fosse stato il massimo, non voglio farne un dramma. Di solito al termine delle gare si va a cena tutti insieme per cui si crea sempre un bel momento. Nei giorni seguenti allento un po' con gli allenamenti ma è inevitabile che ogni giorno mi rivivo tutta la gara attimo dopo attimo cercando di capire cosa è andato bene e cosa posso migliorare.”*



Lo sport diventa uno stile di vita e un'opportunità per conoscersi, sperimentarsi e mettersi in gioco. E' importante porre tanta attenzione nelle cose che si fanno e sviluppare consapevolezza di sé e fiducia in se stessi. La motivazione deve essere solida. E' necessario attingere alle risorse interne per perseguire le mete desiderate e cavalcare l'onda del cambiamento per seguire la direzione che porta a trasformare sogni in realtà e raggiungere obiettivi sfidanti ma non impossibili.

La *self efficacy* è la convinzione di possedere le capacità per raggiungere i risultati prefissati. Le fonti delle convinzioni di efficacia: esperienze di successo, modelli di riferimento, persuasione verbale, sensazioni sperimentate in esperienze di successo. Le persone con un alto senso di autoefficacia percepiscono le difficoltà come sfide.

L'autoefficacia è la convinzione della propria capacità di fare una certa cosa o di raggiungere un certo livello di prestazione. L'esperienza diretta di successo in compiti di crescente difficoltà è la fonte principale delle convinzioni di autoefficacia. Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia.

Come rafforzare le convinzioni di autoefficacia ricorda un evento, episodio, prestazione dove sei riuscito e rispondi alle seguenti domande: quali erano le sensazioni? Cosa ha contribuito alla tua riuscita? Quali tue caratteristiche sono state determinanti? Chi ha contribuito al tuo successo?



Tenacia, determinazione, resilienza accrescono la forza mentale per andare avanti, per raggiungere un obiettivo prefissato, per superare eventuali crisi lungo il percorso. La persona resiliente ricerca strategie creative di fronte alle difficoltà, possiede autostima, attitudine ad apprendere dall'esperienza, importanti relazioni familiari e amicali.

Lo sport diventa allenamento alla vita, alle intemperie interiori. Più è grande la fatica e più si è apprezza quando è finita, più si è soddisfatti quando è finita. Dietro lo sport c'è un mondo fatto di tanta fatica e impegno con passione. La passione per uno sport permette di condurre uno stile di vita fatto di fatica e gioie, di relazioni, di mete e obiettivi da costruire. Lo sport fa prendere direzioni per raggiungere traguardi, mete e obiettivi difficili, sfidanti ma non impossibili superando eventuali imprevisti lungo il percorso con fiducia in sé, con impegno, motivazione, passione e determinazione.

Lo sport permette di incrementare consapevolezza, sviluppare autoefficacia consolidando la fiducia in se stessi di riuscire in qualcosa. E' importante valutare momento per momento se quello che si sta facendo è in linea con il proprio desiderio e il proprio bisogno. Bisogna essere resilienti e pronti al cambiamento, rimodulare gli obiettivi in base alle proprie condizioni fisiche attuali.



Si può fare tutto gradualmente e progressivamente con cautela e attenzione, apprendendo dai più esperti e dall'esperienza, iniziando a piccoli passi lenti con minimi obiettivi e poi ognuno prende la sua strada più o meno lunga, più o meno difficile. Più è grande la fatica, più è lungo e buio il tunnel, più è grande la crisi e più si è riconoscenti quando tutto è finito per aver superato tutto. Tutto passa, tutto cambia; passa la fatica, passa la crisi; rimane la consapevolezza che anche questa volta si è riusciti incrementando la forza interiore che aiuta non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana lavorativa, familiare,

relazionale.

*Matteo SIMONE*

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<https://ilsentierosalternativo.blogspot.it/>

*Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>