



RIFLESSIONI SULLA PRIMA LEZIONE DEL CORSO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT 2005

Questa prima lezione mi ha fatta riflettere molto, ed è per questo che ho deciso di scrivere tutto ciò che mi è passato per la testa e tutte le emozioni e sensazioni provate.

Ogni persona è la sua storia, è artefice attiva della sua storia. Questo concetto ha richiamato la mia attenzione. Per qualcuno è rassicurante poter essere l'unico e vero responsabile del proprio destino; per qualcun altro, invece, risulta inquietante e confusivo, o troppo vincolante e tali sentimenti potrebbero portarlo a negare l'importanza di sentirsi attore principale nel teatro della sua vita. Penso che la prospettiva di un futuro aperto, non completamente scritto dal destino risulti essere un'idea appassionante e sicuramente costruttiva. Per altri, invece, costruire la storia futura è solo una fatica inutile e un insopportabile fardello di responsabilità.

Tempo, memoria, conoscenza, significato, relazione, narrazione, coscienza, motivazione, impegno, soggettività, responsabilità... sono tutte parole che richiamano in me un significato e intimamente collegate alla storia personale, all'individuo come costruttore attivo di eventi.

Mi viene in mente quell'orientamento di pensiero, noto come esistenzialismo, che trovò la sua più manifesta espressione nell'Europa del dopoguerra. Kierkegaard, filosofo e padre dell'esistenzialismo, aveva posto le basi per una riflessione sull'uomo e sul suo destino. Egli riconosceva all'individuo una vasta potenzialità di autorealizzazione attiva e soggettiva.

Si potrebbe quasi parlare di un Io creativo, un Io che passa da osservatore a costruttore, da elemento passivo a elemento attivo della personalità. Un Io che si relaziona con il mondo interno ed il mondo esterno.

Il concetto di RELAZIONE è importantissimo per tutto ciò che riguarda la psicologia dello sport; l'atleta per poter raggiungere la MASSIMA PRESTAZIONE deve costruire e nutrirsi di buone relazioni con se stesso, con l'altro e con l'ambiente che lo circonda e nel quale vive.

Oltre a mantenere buone relazioni, l'atleta dovrebbe non crearsi troppi problemi, questo per ottenere uno stato mentale ottimale per la massima prestazione. Dovrebbe concentrarsi su ciò che sa fare meglio, portando in gara i punti di forza, mettendo in evidenza le caratteristiche positive e le potenzialità. Questo dovrebbe aiutarlo e portarlo alla consapevolezza, tirando fuori il suo potenziale e lasciando per un attimo da parte ciò che "potrebbe migliorare". Solo così riuscirà a costruirsi la sua partita, basandosi sul concetto del qui ed ora. Pensando al tennis, che è lo sport che prediligo, mi viene in mente la frase "ogni colpo è il primo colpo, ogni game il primo game.. ogni set è il primo set ed ogni partita è la prima partita". Questo è importante per evitare una dispersione inutile di energie che limita chi si sofferma solo sul risultato, chi si concentra sull'obiettivo "vincere" lasciando in ombra il processo che porta di conseguenza al risultato. Credo sia importante fare "piccoli passi" e concentrarsi su quelli per poter arrivare alla meta.

Ho letto da poco un libro affascinante sull'alpinismo che può rappresentare l'esempio di ciò che stavo dicendo. Si tratta di "Aria sottile", il libro in cui Jon Krakauer, giornalista e scrittore, racconta la spedizione sull'Everest del 1996, quando una tempesta colse di sorpresa gli alpinisti che si trovavano sulla cima provocando numerosi morti. Lasciando da parte la tragedia, vorrei soffermarmi sulla fatica di questo sport estremo in cui, più di ogni altro sport, è assolutamente pericoloso un qualsiasi inutile spreco di energia.

A 8000 metri diventa difficile muoversi, diventa difficile "esistere". Gli alpinisti che decidono di intraprendere una scalata del genere si impegnano in un durissimo allenamento fisico e mentale per parecchi mesi.

Ad altitudini di 7600 metri ed oltre gli effetti della bassa pressione atmosferica sul corpo umano sono così intensi da rendere quasi impossibile anche il più semplice movimento. L'alpinista impiega anche 15 minuti per poter compiere un passo e chi perde energie pensando all'arrivo non concentrandosi su ogni piccolo movimento del corpo non arriverà mai in cima, anzi, rischia addirittura di perdere la vita. Sicuramente questo è un caso estremo ma il concetto vale per qualsiasi sport, anche se, ovviamente, non si rischia nulla.