



**ATTI DEL CONVEGNO "SEMPRE IN GIOCO" – VERCELLI 18/10/2003**

**ATLETA NEL CORPO E NELLA MENTE:  
RIFLESSIONI E REGOLE PER LA COSTRUZIONE DELLA PRESTAZIONE D'ECCELLENZA**

Relatore: Dott. Giuseppe Vercelli

**SPORT COME LINGUAGGIO UNIVERSALE**

Sport nella concezione moderna del termine viene inteso propriamente come "divertimento". Il suo attuale significato risale alla seconda metà del XIX secolo e ha origine dalla parola francese "deporte" e cioè "disporto, svago".

Tuttavia, se per attività sportiva, intendiamo l'attività motoria finalizzata ad un complesso di esercizi fisici a scopo ricreativo, agonistico oppure per la fortificazione del corpo, essa affonda le sue radici in tempi così lontani che gli storici moderni non sono in grado di determinare con sicurezza quali furono le prime specialità ad essere praticate dall'uomo.

E' abbastanza logico pensare che l'uomo sin dall'età preistorica si dedicasse agli esercizi fisici, praticati come preparazione alla caccia. Anche le danze rituali che si svolgevano perlopiù in gruppo sono ritenute dagli antropologi come un esercizio fisico vero e proprio.

In queste danze l'uomo si preparava mentalmente per essere efficiente nelle attività di caccia e nella lotta per la sopravvivenza, aumentando la coesione del gruppo. Possiamo dire quindi che la prima funzione dello sport fosse la sopravvivenza.

In epoche successive, gli uomini fisicamente più dotati divennero messaggeri del re, si spostavano da un regno all'altro, per portare notizie liete o trágiche, di pace o di guerra, e servì per stringere in un denominatore unico la vita e l'intelligenza di chi viveva in posti anche tanto distanti l'uno dall'altro. Lo sport diviene in questo periodo diffusore di cultura.

Nel Medioevo nacquero le prime scuole nelle quali si sviluppa il piacere di usare il proprio corpo al di fuori di un fine bellico. Nel periodo comunale si verifica una notevole ripresa dello spirito sportivo anche se presto degenera in manifestazioni sanguinose e finalizzate alla violenza.

Con l'Umanesimo l'educazione fisica si pone come base per lo sviluppo delle facoltà del corpo umano e l'esercizio diviene il tramite attraverso il quale è possibile raggiungere lo sviluppo armonico delle varie capacità umane: è utile curare sia il corpo che la mente affinché si formi un individuo moralmente sano. Lo sport assume qui il significato di mezzo di sviluppo psicofisico dell'individuo.

Con Cartesio questo principio olistico di uomo viene a decadere promovendo l'errata convinzione di un corpo distinto dalla mente e una mente separata dal corpo.

Oggi l'intento è ritornare alla visione dello sport come strumento di sviluppo olistico e armonico dell'individualità e in questo può esserci utile la visione orientale, filosofica, della pratica sportiva. Per spiegare questo concetto utilizzo le parole del maestro Jigoro Kano, docente di pedagogia dell'Università di Tokio, che nel XX secolo diffuse la pratica del Judo.

"..dopo uno studio personale mi convinsi alla fine che qualsiasi fosse l'obiettivo, colpire il bersaglio o fare cadere l'avversario in questa o quella maniera, ci doveva essere un Principio Universale governante tutti gli aspetti e che questo principio fosse il più efficiente uso dell'energia fisica e mentale diretta al raggiungimento di un preciso scopo o proposito. Il judo è pertanto uno studio ed un allenamento per la mente e per il corpo e anche una regola ed una condotta di vita.." (D.Kano, 1937)

Secondo questa prospettiva possiamo considerare lo sport non soltanto come pura attività fisica ma come linguaggio universale, come ad un fenomeno che può cercare di orientare scelte e contribuire a nuovi modelli di sviluppo.

Ci sono diversi approcci di azione mente-corpo:

- cause fisiche che inducono stati fisici
- cause fisiche che inducono stati mentali
- stati mentali che inducono stati fisici
- stati mentali che inducono stati mentali

La psicologia dello sport si occupa prevalentemente degli ultimi due casi.

**PSICOLOGIA DELLO SPORT COME PSICOLOGIA DELL'ECCELLENZA**

Dal nostro punto di vista la psicologia dello sport può essere rappresentata come la psicologia della normalità a livelli eccezionali, in grado di servire la genialità, intesa come potenziamento di facoltà che gli individui utilizzano sempre a livelli inferiori.

Lo psicologo che voglia essere il facilitatore ed il mediatore dell'ottimizzazione della prestazione deve cercare la normalità invece che la patologia ed esaltarla stimolando l'intelligenza motoria dell'atleta, sapendo regolare i tempi del singolo e della squadra, favorendo quella familiarità con il compito da svolgere che ha come obiettivo l'utilizzo ottimale dell'energia. Deve avere l'umiltà di lasciarsi studiare dall'atleta prima di intervenire. Il percorso di ottimizzazione passa attraverso la massima consapevolezza di ciò che accade all'interno del proprio corpo, sapendo utilizzare saggiamente i segnali che da esso provengono per la costruzione dello stato mentale ottimale. Anche la gestione dei rapporti interpersonali deve essere allenata, ricordando che il talento motorio è fondamentale ma non definitivo per l'atleta ad altissimo livello.

Il detto antico "mens sana in corpore sano" non può essere più considerato come rapporto di causa effetto se non si tiene in considerazione l'ambiente dell'atleta e la definizione di salute come benessere fisico, psichico e sociale.

## **FARE SPORT FA BENE?**

Ovviamente la risposta non può che essere affermativa e basta dare una rapida lettura ai dati statistici per averne conferma.

Durante l'adolescenza la pratica sportiva costante favorisce:

- Strutturazione dell'identità
- Integrazione nel gruppo
- Aumento sicurezza e autostima
- Prevenzione patologie psichiatriche (condotte anti-sociali, abuso di sostanze, depressione, compenso disturbi di personalità)

Nell'età adulta e nella terza età i benefici dell'attività fisica si possono riassumere nei seguenti fattori:

- Aumento socializzazione
- Aumento autostima (desiderio di protagonismo)
- Prevenzione disturbi depressivi (aumento b-endorfine – oppioide endogeno)
- Prevenzione disturbi cardio-circolatori
- Prevenzione osteoporosi
- Miglioramento capacità motorie, di coordinazione, capacità muscolo-articolari

A livello neuropsicofisiologico possiamo dire che l'attività sportiva favorisce:

- L'attivazione di uno stato alternativo di coscienza, caratterizzato da un aumento di onde alfa registrabile attraverso EEG, normalmente definito come stato di FLOW
- Il ritorno ad uno stato maggiormente indifferenziato (estasi) che favorisce la fusione mente-corpo

Tuttavia esiste anche lo sport che fa male ed è quello del sovrallenamento e della schiavitù, del campionismo a tutti i costi, che privilegia la cura del corpo fine a se stessa.

La società moderna ha sostituito la naturale ricerca del limite con la negativa cultura dell'eccesso.

Tutto ciò che oggi rappresenta il limite di uno strumento, di uno sport, di un'attività, diventa di per se stesso la sfida da superare, in un'ottica di evoluzione continua dell'essere umano.

Ogni limite da superare è assolutamente, in prima istanza, un limite psicologico, a prescindere dall'età, dal ceto e dall'etnia.

## **COSTRUIRE LA MENTALITA' DEL CAMPIONE SI PUO'!**

Per ottimizzare la prestazione di un atleta e riuscire a far coincidere la sua prestazione reale con quella potenziale è necessario tenere a mente alcune utili indicazioni:

stabilire con l'atleta obiettivi in positivo e verificabili

- motivare l'atleta
- stabilire armonia mente-corpo
- scoprendo le risorse dell'atleta
- migliorando la capacità di immaginazione

- fornendo una dieta mentale (oltre che fisica) utilizzando un giusto linguaggio

Da un punto di vista psicologico il campione è colui che:

- sa attivarsi e disattivarsi a seconda delle occasioni (controllo dell'ansia)
- vede nei limiti le sue possibilità di vittoria
- riesce a dare il meglio di sé senza avere paura di sé stesso

Anche negli sport di squadra è possibile lavorare sull'ottimizzazione della prestazione semplicemente tenendo bene a mente le 10 regole del team che vince:

- Avere obiettivi chiari ed elevati
- Costruire una struttura guidata dai risultati
- Disporre di membri competenti
- Favorire l'impegno unificato di tutti
- Creare un clima collaborativo
- Fornire standard di eccellenza
- Ricevere supporto esterno e riconoscimento
- Definire una leadership di principio, che si costruisce sul campo
- Lavorare divertendosi
- Pensare in sincronia

#### **IN CONCLUSIONE....**

Ci lasciamo con una celebre frase che racchiude in sé il nostro modo di vedere lo sport, la psicologia e la vita in genere:

*“Osa, nella ricerca del tuo limite, avanzare a piccoli passi nel buio, sfidando qualunque incertezza  
Sii pronto a ricevere il dolore, il piacere ed il successo, senza esserne soffocato”*