



LA RICERCA DEL CAMPIONE INTERIORE

Riflessioni sulla Gestione delle Risorse Umane in campo sportivo.

Quaderni di Cultura Sportiva e Dintorni
Numero 1

Per cercare qual è la Differenza che fa la Differenza

Professionisti o Dilettanti molti sono gli atleti che, ai vari livelli e con variegata personalità, cercano attraverso lo sport di esprimere al meglio le loro caratteristiche personologiche sia nel fare che nell'essere.

Alcuni di essi emergono dalla massa perché sono dei campioni, coloro che hanno il gusto dell'agonismo, della combattività e in possesso di valori quali lealtà, umiltà, coraggio, ma anche del divertimento e del piacere di allenarsi, da soli o in gruppo, che hanno chiaro il motivo per cui fanno sport, che si sentono liberi e spontanei, consapevoli anche di rappresentare un modello, che promuovono la loro disciplina onorando il campo di gara oltre che con le loro abilità tecnico-tattiche anche con il loro istinto, il loro temperamento, il loro carattere, il loro cuore: vincenti sempre anche se non sempre vincitori. Fortemente convinti che i buoni risultati sono il frutto di un'eccellente prestazione (e preparazione) ed è qui che indirizzano il loro impegno accedendo a stati di risorsa interni, al loro Campione Interiore.

Altri si distinguono perché costantemente alla ricerca del solo risultato, del punteggio, del podio e di tutto quello che esso rappresenta per loro, costi quel che costi. Per i più di loro il risultato, scopo ultimo del proprio impegno agonistico, diventa fonte di ansie e preoccupazioni per l'incertezza che ne deriva nel tentativo di dominare ciò che non può essere certo, sicuro e sotto il loro completo controllo.

Altri ancora per la loro prestanza e potenza fisica.

Alcuni sono delle meteore che appaiono e poi altrettanto velocemente scompaiono.

Molti non emergono mai.

Vincenzo Di Vera

Prestazione e Personalità

Nell'universo complesso e articolato del mondo dello Sport *Prestazione e Personalità* sono diventate campo di studio, di sperimentazione e di applicazione per chi opera nell'intento di migliorare l'una attraverso l'altra e viceversa in un continuum di espansione e sviluppo dove fisicità, emozioni e psiche (e non solo) ne rappresentano gli ingredienti.

La *Prestazione* esprime il risultato agonistico della metodologia dell'allenamento sportivo impiegato entro cui capacità motorie condizionali e coordinative sono ottimizzate e amalgamate in un mix adatto e specifico. Fisiologia, neurofisiologia, biomeccanica, alimentazione, scienze mediche e motorie diventano strumenti indispensabili per il suo conseguimento e preparatori, tecnici, allenatori, fisioterapisti, dietologi e medici sono le figure di riferimento per migliorarla, allenarla, svilupparla, curarla.

La *Personalità*, invece, resta un argomento assai complesso e numerose le teorie che hanno cercato di definirla, rifacendosi ai vari paradigmi che psicologi e ricercatori hanno usato per "inquadrare" il problema. Ma già definire la personalità, quale correlato del comportamento umano così infinito e variegato, è impresa ardua: il concetto di personalità diventa così un'astrazione, una griglia di osservazione più o meno definita per cogliere il modo di essere nel mondo. Più interessante è quando si pensa alla personalità come un sistema, dinamicamente in evoluzione, in cui interagiscono *fattori* istintuali innati, ereditari, motivazionali, ambientali, culturali, a volte consci, il più delle volte inconsci e alla fine gerarchicamente strutturati.

E' in questo sistema, inserito a sua volta nei sistemi familiare, scolastico, relazionale, sociale, sportivo, che si può intervenire per trovare quella condizione di equilibrio utile poi alla prestazione, al risultato sportivo attraverso lo sviluppo integrato dell'individuo-atleta e con esso di tutte quelle figure che intervengono e roteano intorno a lui per conseguire obiettivi prefissati vuoi individuali o di team. Ecco quindi dove può essere interessante inserire, in maniera complementare agli altri operatori, la figura dello psicologo sportivo, del consulente di sostegno, di chi si occuperà di rendere "*tangibile l'intangibile*" ovvero

Vincenzo Di Vera

ricercare e sviluppare risorse che “*magicamente*” emergono per aumentare e concretizzare prestazioni eccellenti.

L’ottimizzazione delle risorse psicofisiche interne ed esterne quali la definizione degli obiettivi, la modulazione dell’attivazione fisiologica, il controllo delle immagini, la gestione dello stress, la focalizzazione dell’attenzione, il controllo dei pensieri e del dialogo interno, unita alla capacità di comunicare in maniera efficace per gestire le relazioni e far fronte a fenomeni conflittuali (interni o esterni) che altererebbero l’equilibrio dinamico del sistema, ricercando le reali motivazioni all’azione agonistico-sportiva significa permettere consequenzialmente l’innalzamento della prestazione (*il fare*) e dell’individualità (*l’essere*) cioè l’autoimmagine complessiva, la centratura che ognuno ha di sé.

Il bisogno di “interventi” psicologici, poi, è tanto più sentito ai giorni nostri in quanto lo sport, inizialmente sollievo all’ansia e all’angoscia, è diventato oggi addirittura un fattore scatenante (ansia da prestazione, vincere a tutti i costi) trasformando la competizione sportiva in ulteriore fattore di rischio per l’equilibrio dell’atleta: giungere poi al doping o all’uso di sostanze stupefacenti il passo è breve. E se pensiamo che i settori giovanili preparano gli atleti di domani, se non vengono fornite ai giovani adeguati strumenti formativi (affettivi, cognitivi, tecnici, motivazionali) o precauzioni al fine di evitare danni futuri, più facilmente la personalità dell’atleta nell’età adulta risulterà disturbata perché impreparata a sopportare le frustrazioni, le tensioni, gli urti e la gestione tanto del successo che dell’insuccesso.

In quest’ottica interventi formativi ai vari livelli (atleti, tecnici, operatori e dirigenti o addirittura interessando le famiglie e la scuola) avrebbero uno scopo oltre che per il miglioramento della prestazione anche di utilità sociale, educativo e di prevenzione.

Crescita personale, aspetti valoriali, apprendimento di comportamenti proficui oltre che concentrazione al compito, controllo della situazione agonistica e autoregolazione del proprio livello ottimale di attivazione fisiologica, non si ottengono per caso ma si costruiscono via via che l’atleta matura e fortifica il suo sé e tutta la sua struttura.

Vincenzo Di Vera

E' un campo di lavoro sterminato ma dobbiamo considerare l'atleta come essere umano prima di tutto e cercare assieme a lui la "sua" strada: l'applicazione poi in campo sportivo delle sue qualità risulterà semplificata se l'individuo avrà ben formato i suoi aspetti personologici di base e quella centratura come persona di cui parlavamo precedentemente. Affrontare con gli atleti un percorso di sviluppo personale di conoscenza di sé potrebbe essere quanto mai utile per poter prendere consapevolezza dei propri lati "deboli" come più o meno ampie aree di miglioramento e decidere di trasformarli in trampolini di lancio e opportunità di crescita.

E' inevitabile, per un lavoro strutturato ed armonicamente indirizzato, che processi formativi su tali problematiche vadano anche affrontati da dirigenti, tecnici, allenatori e preparatori, affinché intervengano poi con cognizione di causa, superando la convinzione e a volte il pregiudizio di non averne "bisogno".

Nella mia esperienza di consulente per l'area psicologica di società sportive o atleti di alto livello ho potuto notare come molte problematiche nascono dall'incapacità dello staff tecnico-dirigenziale di gestire le relazioni o le tensioni del gruppo che a cascata investono poi gli atleti e le loro prestazioni. Non è sufficiente mettere insieme i migliori atleti per ottenere automaticamente un team di successo ma piuttosto come "costruire" tutto un gruppo fatto di tecnici, dirigenti e atleti che in un sforzo collettivo sa proporre azioni e comportamenti corretti e utili, le cui dinamiche, a volte anche conflittuali, sono sempre orientate, in un'ottica di collaborazione, al raggiungimento della *mission* del gruppo stesso. Per questo occorre occuparsi anche dei dettagli, dei sistemi che roteano attorno agli atleti, delle famiglie e delle loro problematiche, del sistema di valori e credenze, per individuare i talenti e sostenerli senza sminuire o demotivare chi campione non diventerà mai facendolo sentire ugualmente importante, aiutandolo a sviluppare capacità quali la determinazione, la volontà, l'assertività, la comunicazione, la consapevolezza di sé e delle proprie possibilità, senza mai dimenticare il gioco e il divertimento.

Vincenzo Di Vera

Ma c'è ancora tanta strada da fare per informare e inserire a pieno titolo negli staff la figura del "facilitatore di processi" quale può essere lo psicologo sportivo: soprattutto per superare quella confusione e scarsa conoscenza di cosa si occupa uno psicologo e di cosa si occupa invece uno psicoterapeuta o uno psichiatra. E' presente ancora tanta diffidenza in molti tecnici e dirigenti nei confronti dello psicologo sportivo, anche ad altissimi livelli del mondo dello sport, quasi fosse lo "**stregone**" dei nostri tempi. E poca è ancora la cultura in materia di gestione delle risorse umane!

Sono questi a mio avviso gli scogli più duri da superare: l'ignoranza e il pregiudizio.

Ma è poi altrettanto curioso leggere altri commenti o ascoltare interviste di quegli stessi tecnici, o scorrere i titoli degli articoli quali "*non c'eravamo con la testa*", "*non abbiamo creduto abbastanza nelle nostre possibilità di vittoria*", oppure "*ci è saltata la concentrazione*" ed ancora "*ho avuto paura di vincere*", "*non mi sentivo la gara dentro*", "*manca la coesione del gruppo*", "*ci sono problemi di spogliatoio*", "*il fattore campo è stato determinante*"....E così via in qualsiasi disciplina e attività sportiva.

Di fondo quindi ci sarebbe anche l'interesse per tali problematiche ma praticamente come si interviene? E' come fare lo struzzo e non voler accorgersi che capacità tecnico-tattiche senza un'adeguata forma fisica non possono esprimersi al meglio e viceversa, ma anche avendo ottime capacità atletiche unite a un'invidiabile bagaglio tecnico difficilmente si producono prestazioni eccellenti se l'atleta è paralizzato dalla paura o agitato dall'ansia o scarsamente concentrato sul compito.

Questa abilità di gestione e capacità psicologica di affrontare agonisticamente una prova la si dà per scontata o innata o comunque di competenza dell'atleta che deve sbrogliarsi la matassa da solo.

Dirigenti, tecnici, atleti o società sportive più avanzate, improntate con sistemi manageriali, hanno capito invece, ora che i livelli tecnici e di preparazione sono alquanto elevati, che la corretta gestione e l'ottimale sviluppo delle risorse interiori può fare la *differenza che fa la differenza* e per questo hanno inserito nei loro programmi o nei loro organigrammi

Vincenzo Di Vera

consulenti per l'area psicologica che presidiano attentamente e ne allenano le qualità personologiche e il rendimento psicofisico.

La psicologia applicata allo sport non si occupa solo della prestazione sportiva ma anche, per esempio, delle problematiche legate all'infortunio e ai suoi tempi di recupero. L'atleta infortunato spesso, oltre al trauma e quindi dolore, deve affrontare paura, ansia, rabbia, insicurezza e momenti depressivi. C'è bisogno quindi di chi si occupi di lui in quei momenti, per fornirgli sostegno e attenzioni, perché possa attingere alle sue capacità di recupero e riabilitative. Così facendo i tempi di recupero si accorciano e più velocemente l'atleta può tornare a gareggiare.

Parte delle motivazioni sul rifiuto della figura di uno psicologo sono valide anche per quegli atleti, tecnici o dirigenti che intendono lo psicologo come lo *strizzacervelli* uno che "cura" (ricordo un'atleta che all'inizio veniva derisa dalle compagne perché aveva iniziato un training con me) e non come uno che "allena". Alcuni altri sono stati "scottati" da esperienze precedenti poco proficue (e qui siamo noi a dover fare *mea culpa* per i tanti psicologi andati alla ricerca più di un "paziente/cliente" da curare o da voler cambiare che di un atleta da sostenere e sviluppare) o imposte dall'alto e quindi non scelte e demotivanti. Per altri ancora la componente egoica e narcisistica può determinare la non accettazione dell'altro vissuto come intruso da cui dover "dipendere" (*io non ho bisogno di nessuno*).

In Italia la psicologia dello sport non gode sempre di un sostegno ufficiale come ad esempio in Paesi dell'Est o negli Stati Uniti. Gli operatori si devono preparare *sul campo* e le ragioni per un minimo interesse vanno ricercate soprattutto nel fatto che sono stati raggiunti dei traguardi-limite nel miglioramento del risultato: materiali sempre più sofisticati, metodologie di allenamento, alimentazione, e quant'altro non sono più sufficienti per un numero sempre maggiore di atleti di alto livello, ragion per cui la ricerca di altri fattori di successo diventa inevitabile. Se poi aggiungiamo le pressioni esercitate da mass media ed opinione pubblica per i risultati, gli interessi degli sponsor, gli investimenti e il business che lo sport rappresenta occorre fare di necessità virtù e quindi ritagliarci oggi lo spazio

Vincenzo Di Vera

per un *coaching* o per esperienze formative di tipo specialistico. Allora come fare per “inserire” queste figure in ambito sportivo come lo sono già da tempo in ambito aziendale? E’ difficile convincere con le parole, o sradicare pregiudizi e false credenze. Ritengo più costruttivo operare con i fatti e con i risultati e soprattutto facendo cultura, curando la formazione di uomini e organizzazioni uscendo allo scoperto e proponendosi come seri operatori competenti in materia di gestione delle risorse umane: per scoprire la *magia* del campione: ed in questo ringrazio quegli atleti che mi hanno dato l’opportunità di farlo.

Nella mia esperienza ho notato che se continui a proporti a federazioni, società, tecnici, dirigenti e atleti e ti confronti con loro ed essi ti vivono come uno di loro, che suda e lavora con loro, che non invade il loro ruolo, che trepida e si appassiona all’impresa, che è capace di sostenere senza giudicare, che ti fornisce l’aiuto che in quel momento è richiesto, che ti rispetta al di là del risultato, che entra empaticamente in sintonia con te, che in tutta umiltà ma con competenza e professionalità si mette a disposizione del team, che fornisce strumenti pratici e immediatamente fruibili, che è fortemente orientato al compito salvaguardando la relazione, che è in grado di comunicare con i vari livelli e in funzione di essi ne gestisce assieme le problematiche, che è in grado di comprendere più che capire, allora è estremamente più facile “entrare” e lavorare per uno scopo comune. Se invece sono “calato” dall’alto, mi si vede ogni tanto, mi limito ad una batteria di test, fornisco quadri teorici di riferimento in maniera asettica, manifesto deliri di onnipotenza, un approccio psicoterapico, non mi *sentono* coinvolto nel progetto globale, più facilmente verrò vissuto come un “invasore” del loro territorio e alimenterò pregiudizi e ostilità.

Dipende quindi da noi in primo luogo il saperci proporre nei contesti sportivi, è nostra responsabilità il tipo di approccio che proponiamo, è nostra cura diversificare l’intervento a seconda dello sport, del livello, dell’atleta: alcuni atleti particolarmente maturi e dotati vanno addirittura lasciati in pace fornendogli solo il sostegno che desiderano quando lo richiedono, imparando magari le loro strategie di successo utili poi a qualcun altro.

Vincenzo Di Vera

E poi dibattiti, convegni, conferenze, formazione, cultura all'interno di società, federazioni, gruppi sportivi per una presa di coscienza delle tematiche e dello sviluppo che in maniera interdisciplinare può avere la psicologia applicata allo sport.

Sicuramente comunque dovremo ben guardarci nell'attribuirci meriti nel successo dell'atleta: non sarebbe corretto nei confronti di chi ha operato autonomamente per raggiungerlo. E' questa autonomia, congruente a quanto esposto, l'obiettivo prioritario e noi gli saremo grati per averci permesso di fare un buon lavoro.

*E così lo "stregone" potrà danzare in punta di piedi e distribuire la sua "magia" fatta di umiltà, sudore, impegno, amore per lo sport e i valori che esso racchiude e facendo emergere quel **Campione Interiore** che si muove dentro ognuno di noi!!*

Enzo Di Vera

Vincenzo Di Vera

Via Firenze, 9/A • 35010 Carmignano di Brenta / Padova
Telefono 049.943.13.71 • Mobile 335.592.34.11
E-mail divera@divera.it • Website www.divera.it
Codice Fiscale DVRVCN49B071531E • Partita IVA 03693140281