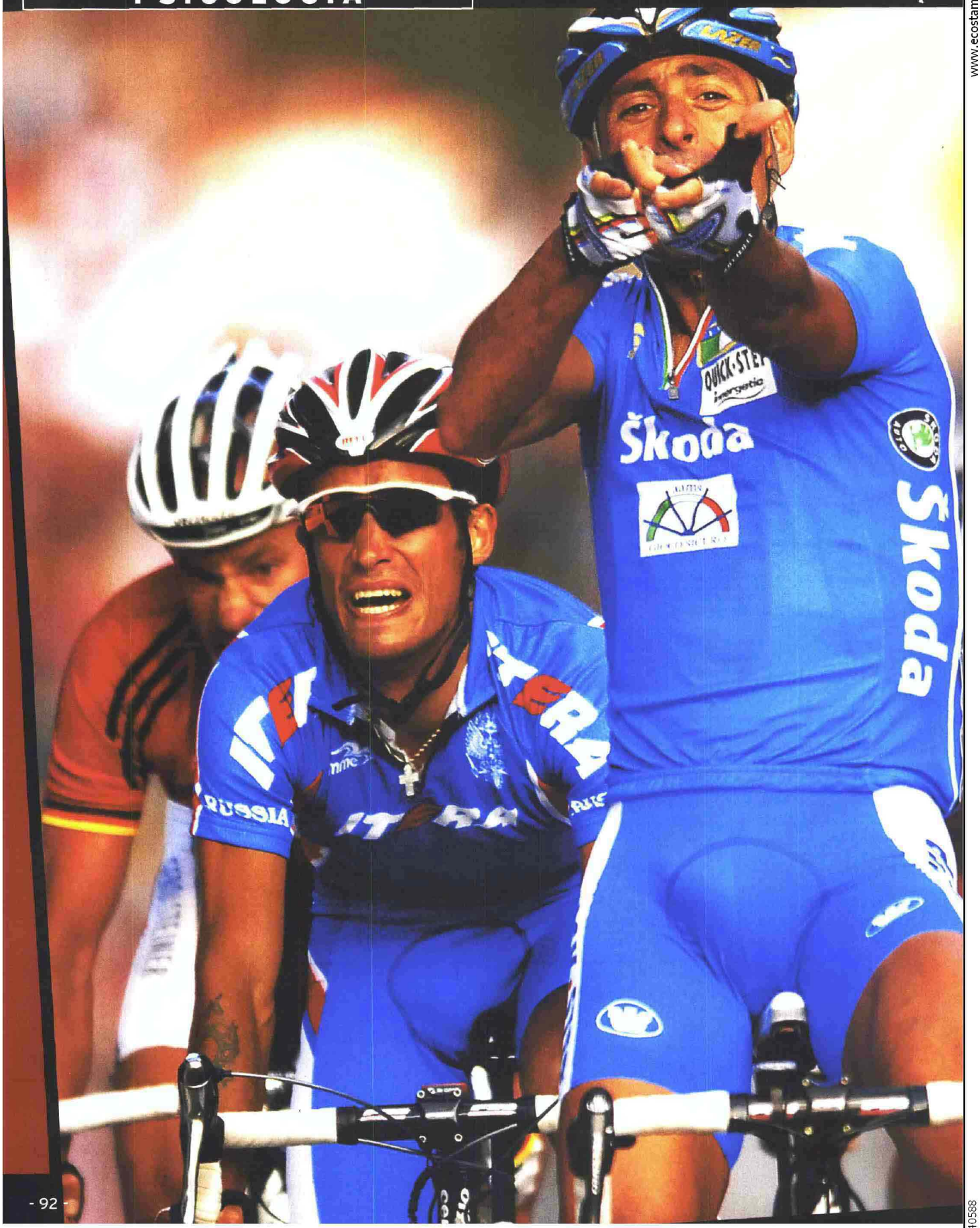
www.ecostampa.it

PSICOLOGIA



040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

"RESILIENZA" l'arte di vincere con la testa

Mente e fisico lavorano insieme per raggiungere ogni risultato, nella vita come nello sport. Lo psicologo Pietro Trabucchi spiega come la capacità di ottenere il massimo da sé stessi dipende da come interpretiamo gli eventi e le difficoltà.

FOTO: TIM DE WAELE

di Silla GAMBARDELLA

Ogni risultato, vittoria sportiva o conquista della vita, è frutto di lavoro. Ogni lavoro implica sacrifici. Ogni sacrificio necessita una motivazione. Ogni motivazione ha bisogno di essere alimentata con costanza, impegno, abnegazione. La costanza, l'impegno e l'abnegazione trovano origine nella nostra testa. Secondo questa sequenza logica, il risultato è un prodotto della mente, che per prima lo pensa e si impegna a raggiungerlo. È questa la tesi che sostiene lo psicologo dello sport Pietro Trabucchi nel suo ultimo libro, "Resisto dunque sono", edito da Corbaccio. Trabucchi, che segue le squadre nazionali di fondo e triathlon e che per primo si cimenta in imprese sportive "estreme" (come l'Ultra Trial del Monte Bianco, i 200 kilometri no-stop della Nove Colli Running o la scalata dell'Everest), sostiene che i veri campioni dello sport - soprattutto lo sport di resistenza - sono coloro che riescono a fare emergere meglio le proprie qualità fisiche proprio perché più capaci a sopportare lo stress psicologico di una competizione. Campione non è chi non perde mai, ma è chi, perdendo, ha la forza per rimettersi in gioco, valutare i propri errori, ristrutturare

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

PSICOLOGIA

"RESILIENZA"

l'arte di vincere con la testa

il proprio agire. Il campione è muscoli e cervello, potenza e intelligenza, fisico e mente. La storia dello sport è ricca di esempi che lo dimostrano. Di seguito ne abbiamo ricordato qualcuno, associandolo a una precisa tematica trattata nel saggio di Trabucchi.

CAMBIARE PROSPETTIVA

Al Giro d'Italia 2007, Stefano Garzelli era partito da Caprera con l'obiettivo di curare la classifica generale. Voleva rispolverare quelle doti da leader che gli avevano permesso, nel 1999, di conquistare la maglia rosa. L'ambizione era di

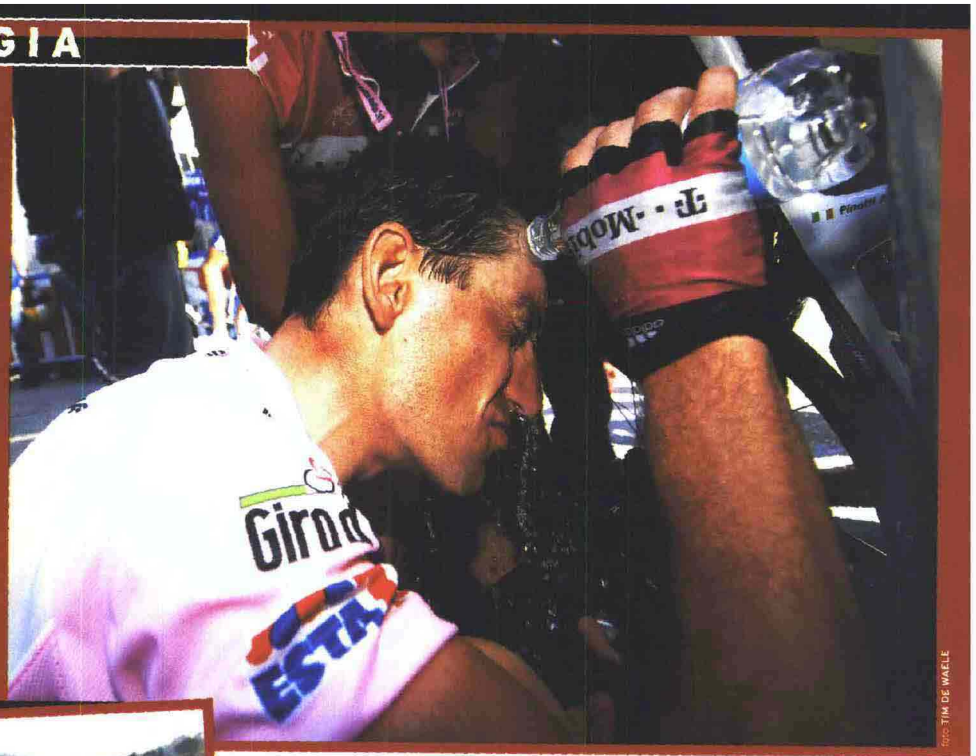


foto TIM DE WAELE

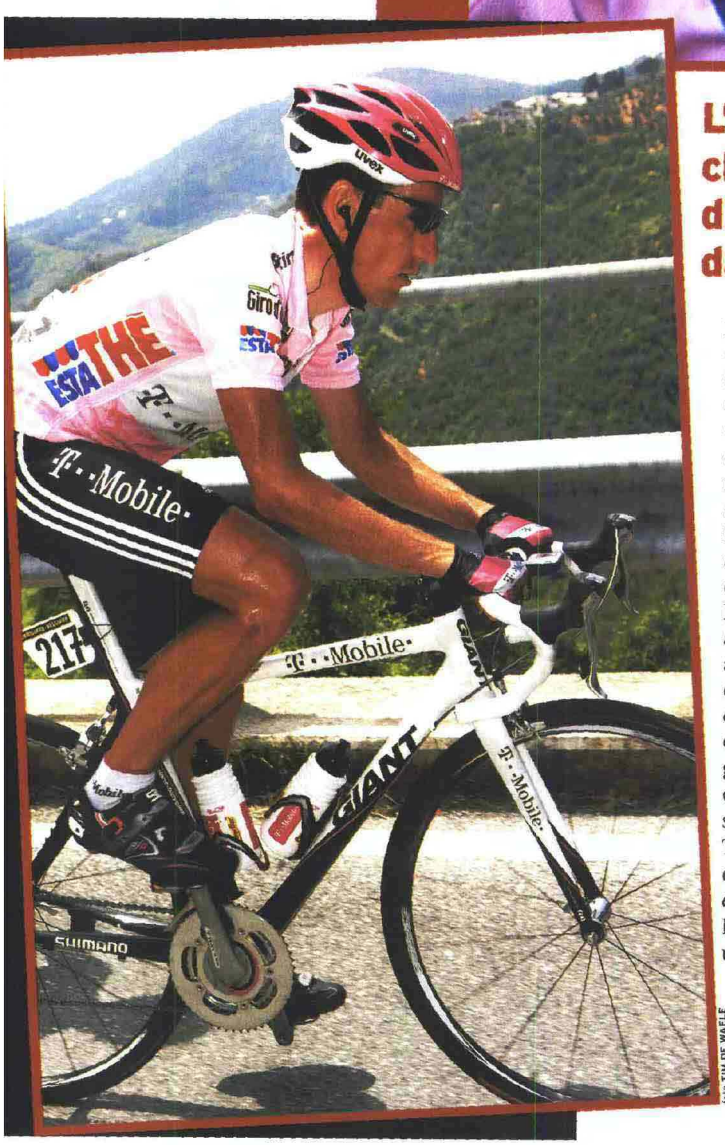


foto TIM DE WAELE

L'atleta sicuro di sé pensa che la propria prestazione dipenda in massima parte dal proprio impegno.

provare a entrare nei primi cinque della graduatoria finale. Ma, strada facendo, soprattutto dopo la tappa delle Tre Cime di Lavaredo, reduce da una giornata "no" dove aveva accumulato minuti di ritardo dai rivali, il "Garzo" capì che avrebbe dovuto cambiare prospettiva. Nella crono di Biella era andato discretamente. E anche sull'Izoard era riuscito a gestirsi bene. Ma sulle Dolomiti si accorse che gli altri avevano un altro passo. Così abbandonò le ambizioni di classifica e cercò la seconda vittoria di tappa, dopo quella già conquistata a Bergamo. Arrivò il giorno dopo, a Lienz. Era dal 2000 che non vinceva due frazioni in una stessa edizione del Giro.
Tutto sommato, quei due successi di giornata furono meglio di un eventuale quinto posto in generale.
Nel trattare le risorse "mentali" di un atleta, Trabucchi parla di "locus of control" come del «timone della propria vita, al quale un individuo attinge per verificare la percezione delle proprie possibilità di fronte a un obiettivo. Il "locus of control" può essere esterno o interno. L'individuo con il luogo del controllo esterno ritiene che la propria vita e il raggiungimento di un obiettivo siano determinati dal fato, dal caso, dalla fortuna. Coloro che pongono il luogo del controllo internamente, invece, ritengono che le cose dipendano in massima parte da loro: farcela o non farcela, dipende per la quasi totalità dal grado di impegno personale, dalla propria responsabilità individuale. Certo, però, non tutti gli obiettivi sono sempre raggiungibili ed enfatizzare troppo la propria abilità può essere fuorviante».
È necessario, sostiene ancora Trabucchi, abbinare a un locus del controllo interno anche una certa «flessibilità cognitiva, intesa come consapevolezza di sé, dei propri reali limiti e mezzi a disposizione. Il primo passo è quindi quello di verificare sempre sul campo le nostre convinzioni di impossibilità. Il "locus of control" interno esclude innanzitutto la rigidità di pensiero e la dipendenza dagli altri».
Stefano Garzelli, riconoscendo la superiorità degli avversari, piuttosto

GRINTA DA LEONI
In questa pagina, Marco Pinotti, sostenitore del Mental Training. A destra, Petacchi, tornato a vincere dopo l'infortunio.

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

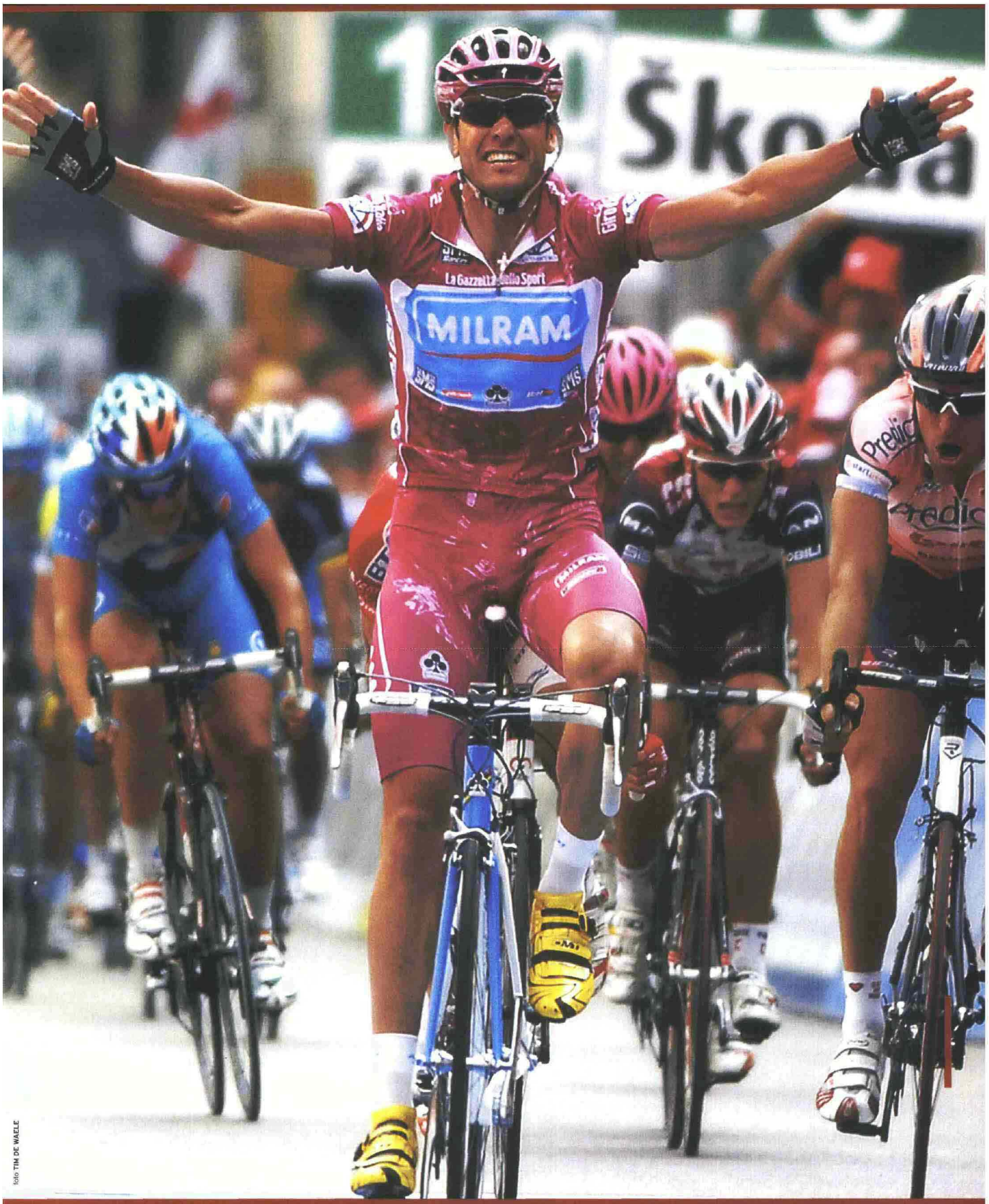


foto TIM DE WAELE

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

PSICOLOGIA

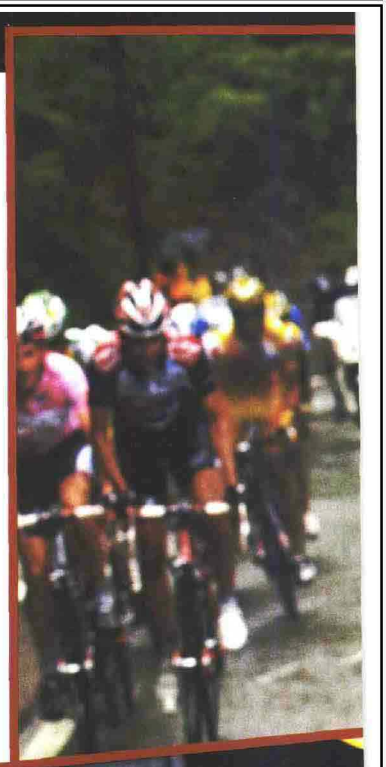
"RESILIENZA" l'arte di vincere con la testa

che rassegnarsi e attribuire a loro la causa della sua débâcle, ha preferito concentrarsi sulle sue capacità e cercare, con esse, di raggiungere il massimo risultato possibile.

LO SCOGLIO MENTALE

Nel mondo dell'atletica leggera, scendere sotto la barriera dei quattro minuti a miglio è stato per decenni un tabù. Finché non arrivò un certo Roger Bannister. Il 6 maggio 1954, l'inglese, venticinque anni, scese in pista a Oxford, nello stadio di Iffley Road, sotto gli occhi di tremila spettatori, e corse il miglio in 3'59"4. L'evento fu così incredibile che oggi lo ricorda una targa all'ingresso dello stadio.
Ma non passò un mese dal record di Bannister che l'australiano John Landy riuscì a migliorare quel crono di un secondo e mezzo, fermandosi a 3'58".
Abbattendo per primo la soglia dei 4 minuti, Bannister aveva superato un limite cronometrico, ma, soprattutto, aveva abbattuto uno scoglio mentale. Dopo di lui, infatti, più di un atleta riuscì a ripetere l'impresa, tanto che, negli anni Settanta, il mezzofondista Steve Prefontaine fondò un club dedicato ai "sub-four minute mile runners", ovvero tutti gli atleti che avevano corso i quattro giri di pista in meno di quattro minuti.

Ogni record supera un limite cronometrico, ma, soprattutto, abbatte una barriera mentale.



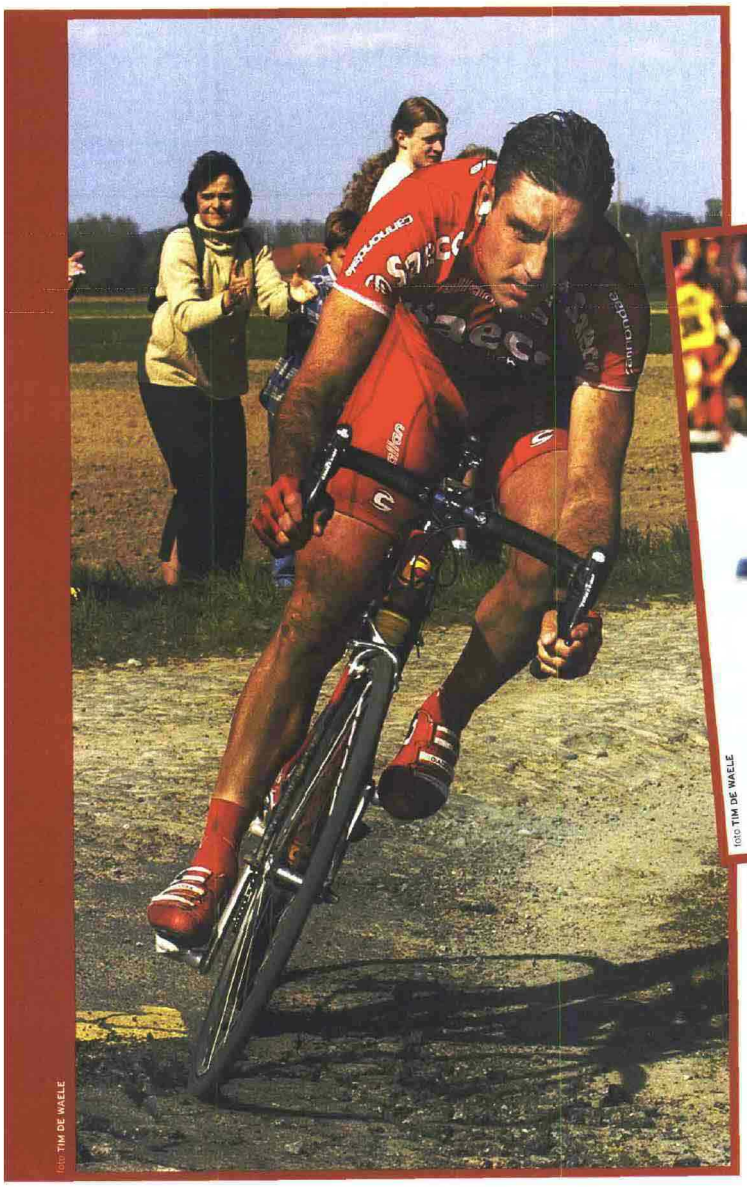


foto TIM DE WAELE

Entrare a fare parte del club era difficile, sì, ma non impossibile. «Se riteniamo che un obiettivo sia impossibile da raggiungere - sostiene Trabucchi -, non lo realizzeremo mai. Alcuni obiettivi sono veramente irraggiungibili, ma spesso le nostre convinzioni di impossibilità sono infondate e ci condizionano a priori.
Lo dimostra la storia dei record sportivi. Se verifichiamo gli effetti di abbattimento di un record, ci troviamo sempre di fronte allo stesso modello comune: quando una prestazione straordinaria si dimostra realizzabile, aumenta in tutti i soggetti la convinzione di potere ottenere quel determinato risultato. L'abbattimento di una barriera mentale apre la porta all'impegno: quello con cui un atleta si applica per inseguire il proprio sogno e trasformarlo in realtà».
A proposito di record nel mondo dell'atletica, lo scorso settembre, a Berlino, l'etiope Gebrselassie ha stabilito il nuovo primato sulla maratona in 2h04'26".
Sapete cosa gli hanno chiesto

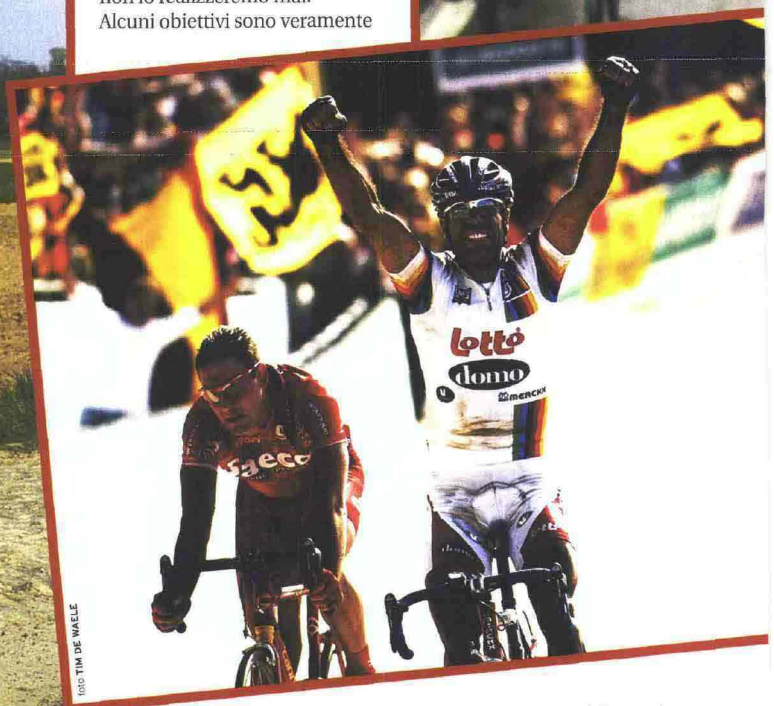
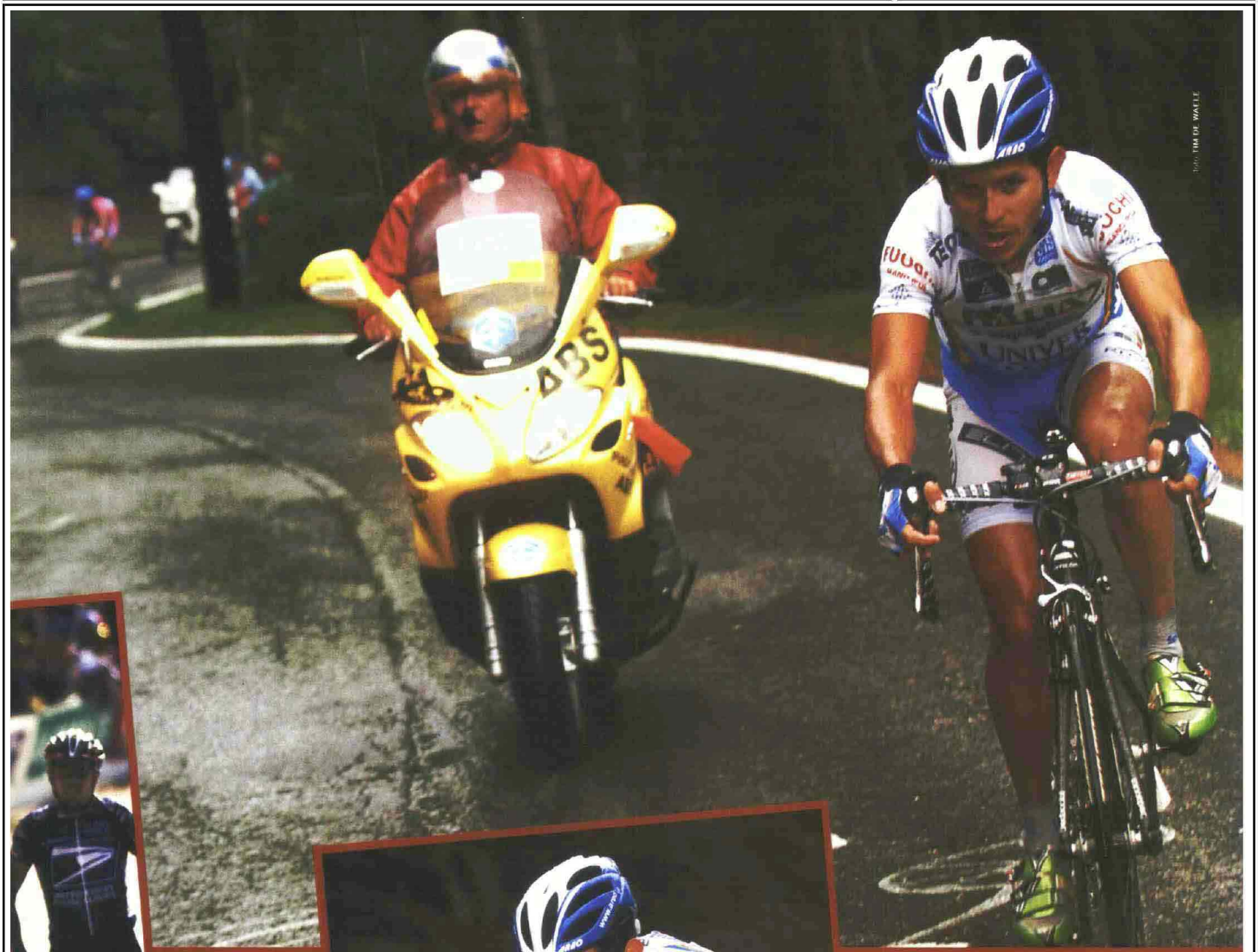


foto TIM DE WAELE

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

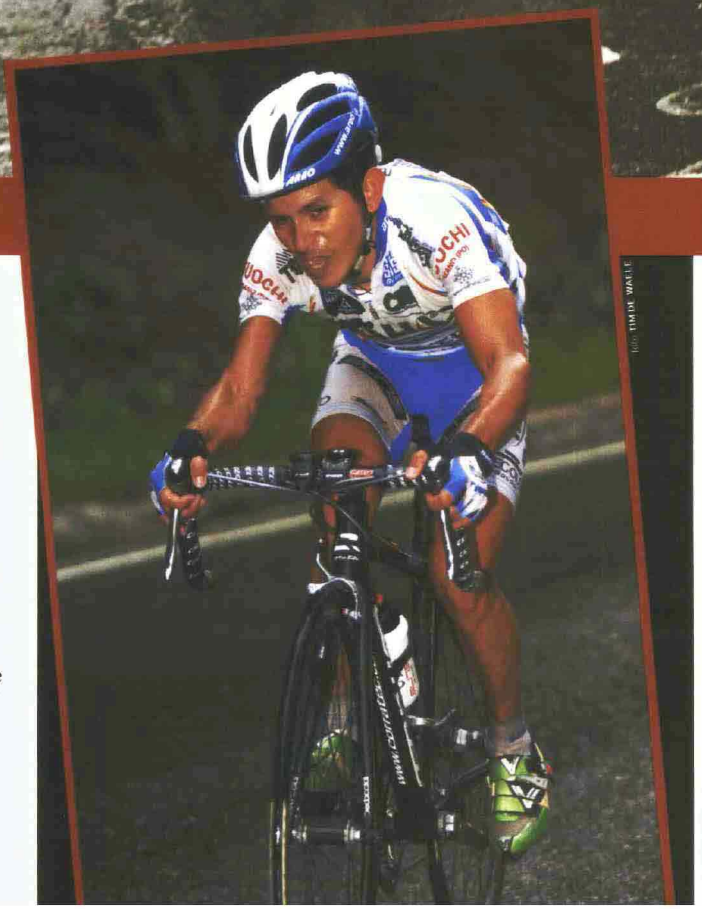
www.ecostampa.it



i giornalisti? Se sarebbe stato in grado, al prossimo tentativo, di scendere sotto le due ore. "Gebre" non ha detto di sì. Ma neanche di no.

GESTIRE LO STRESS

Alla vigilia del Mondiale di Stoccarda, la nazionale di Ballerini è scossa da una serie di tensioni esterne che ne influenzano la concentrazione agonistica. C'è il caso-Di Luca, con l'abruzzese che aspetta di ottenere l'autorizzazione per prendere parte alla competizione, ma quell'autorizzazione non arriverà mai e Di Luca il mondiale seguirà solo dai box, appiedato. E c'è il caso-Bettini, con il toscano "reo" di non condividere in pieno la nuova carta etica proposta dall'Uci: il capitano azzurro firmerà, ma obietterà circa la postilla che obbliga i corridori a devolvere il proprio stipendio all'Uci, in caso di positività. Quanto basta per conquistarsi l'antipatia del presidente Pat McQuaid, che fino al giorno del mondiale farà di tutto per alzare la tensione in casa Italia. «Dite al signor McQuaid che



TESTA DEBOLE
Nella tappa de La Thuile, al Giro 2006, Rujano si ritirò senza motivo a tre kilometri dall'arrivo. Nell'altra pagina, Pieri, 2° alla Roubaix 2003.

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

PSICOLOGIA

"RESILIENZA" l'arte di vincere con la testa

se mi fanno uno sgarbo per farmi arrabbiare, io mi gaso. E stavolta il Mondiale glielo rivinco per fargli dispetto», tuonò Bettini alla vigilia della corsa. E mantenne la promessa. In gara trasformò la tensione nervosa in carica agonistica e sulla linea d'arrivo scaricò gli ultimi residui di collera improvvisando un tiro a segno dedicato al presidente della federazione internazionale. «La gente non è disturbata dalle cose in sé, ma dalla percezione che ha di esse - afferma Trabucchi, citando Epitteto -. Noi reagiamo alle difficoltà in base a come le "leggiamo" e a come "leggiamo" le nostre capacità di farvi fronte. Lo stress che proviamo di fronte ad alcuni ostacoli della vita è frutto della nostra "valutazione cognitiva". Si può vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, ma il bicchiere rimane sempre lo stesso. La valutazione cognitiva genera una doppia risposta, fisiologica e comportamentale». Le mani sudate, l'adrenalina, l'insonnia prima di una gara o il rossore in volto in una situazione di imbarazzo sono risposte "fisiologiche". La rabbia o la paura o, al contrario, la calma e la sicurezza in sé sono risposte comportamentali. Trabucchi afferma, inoltre, che ci sia uno stretto legame tra valutazione cognitiva ed esperienza del soggetto. Chi si è già trovato di fronte a uno stesso problema almeno una volta nella vita, sa come è possibile venirne fuori o, almeno, sa quello che è più opportuno non fare per evitare di peggiorare la situazione. In undici anni di professionismo, Bettini ha accumulato esperienza tattica, tecnica, scientifica e non solo. Ha imparato a gestire le domande provocatorie dei giornalisti, i problemi burocratici con l'Uci e i rapporti umani e personali con compagni, colleghi e avversari. E, soprattutto, un anno prima di Stoccarda aveva già imparato a vincere un Campionato del Mondo.

«La gente non è turbata dalle cose in sé, ma dalla percezione che ha di esse» (Epitteto).

LA SOGLIA DEL DOLORE

Eldoret è un piccolo paese keniano posto sull'altopiano occidentale della Rift Valley. I bambini che vi abitano, tutti i giorni corrono per sette-otto kilometri a piedi solo per andare a scuola, per strade non asfaltate, sulla terra rossa battuta.

CHI È PIETRO TRABUCCHI

Lo psicologo alpinista

Pietro Trabucchi, classe 1963, è uno psicologo che si occupa di prestazione sportiva, in particolare nelle discipline di resistenza. Ha seguito la squadra nazionale di sci nordico Torino 2006 e ora lavora con la squadra nazionale Vancouver 2010. Da anni opera con le nazionali di triathlon. È professore incaricato presso l'università di Verona e collabora con il Centro di Ricerca in Bioingegneria e Scienze motorie dell'università di Trento e con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Appassionato di alpinismo, ha ultimato due volte l'Ultra Trail del Monte Bianco, ha scalato l'Aconcagua, il Cotopaxi, il Kilimangiaro e, nel 2005, l'Everest, in occasione della spedizione "Everest Vitesse". A piedi, ha corso i 205 kilometri della Nove Colli Running. Ha pubblicato i libri "Preparazione mentale agli sport di resistenza" (Elika), "Ripensare lo sport" (Franco Angeli), "Resisto dunque sono" (Corbaccio) e, come co-autore, il manuale universitario "Psicologia dello sport" (Zanichelli).

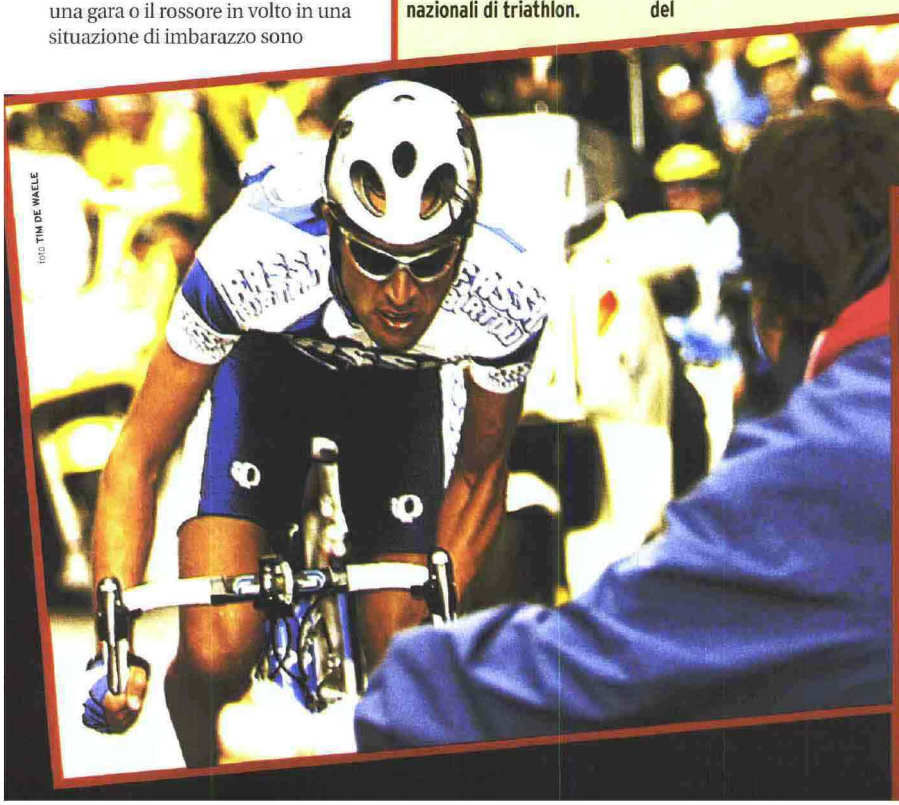


foto TIM DE WAELE

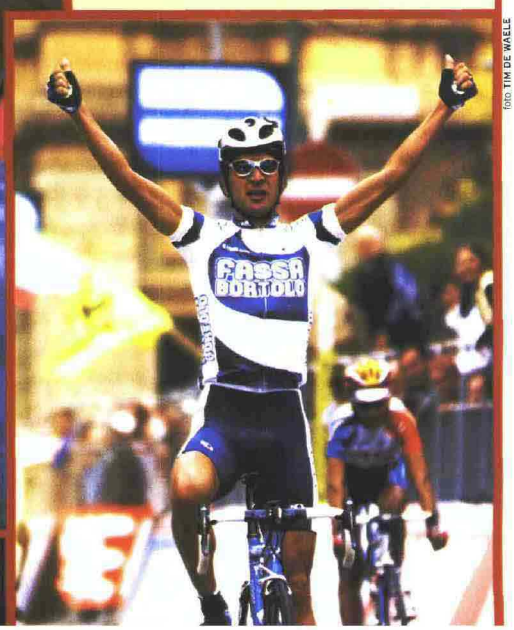


foto TIM DE WAELE

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

foto: TIM DE WAELE

OBIETTIVI CHIARI
Stefano Garzelli, in azione in una delle due tappe vinte al Giro 2007 (Lienz e Bergamo). Nella pagina a fianco, Bartoli al Giro di Lombardia 2003.

Trabucchi, che in ultima analisi cita una frase di Socrate: «Lascia che i tuoi figli abbiano sempre un po' di freddo e un po' di fame se vuoi che vivano felici».
Se non vi capacitate delle difficoltà di un bimbo keniano e vi sentite voi stessi in difficoltà, non pensate a quello che vi manca, piuttosto guardate quello che avete: l'acqua calda, l'energia elettrica, un letto dove dormire. E, soprattutto, nessuna rivolta etnica sotto casa.

RIALZARSI ANCHE SENZA GAMBE

Chi non conosce la storia di Alex Zanardi? Fenomeno dei motori già all'età di tredici anni, quando cominciò a gareggiare con i cart, il bolognese esordì in Formula 3 nel 1989, passò in Formula 3000 nel 1991 e, l'anno successivo, in Formula Uno, terzo pilota della Benetton. Poi, ancora cart, una seconda breve parentesi in Formula Uno con Williams e la Champ Car negli Stati Uniti. Vittorie e titoli, podi e pole position, fino all'incidente del 2001, sulla pista Eurospeedway del Luasitzring, in Germania: un testacoda, causato dalla presenza di acqua e olio sulla pista, e lo scontro con un'altra vettura gli costarono l'amputazione di entrambe le gambe. Seguì la lunghissima riabilitazione, con l'ausilio di due protesi, e, due anni più tardi, l'incredibile ritorno in pista, proprio su quel

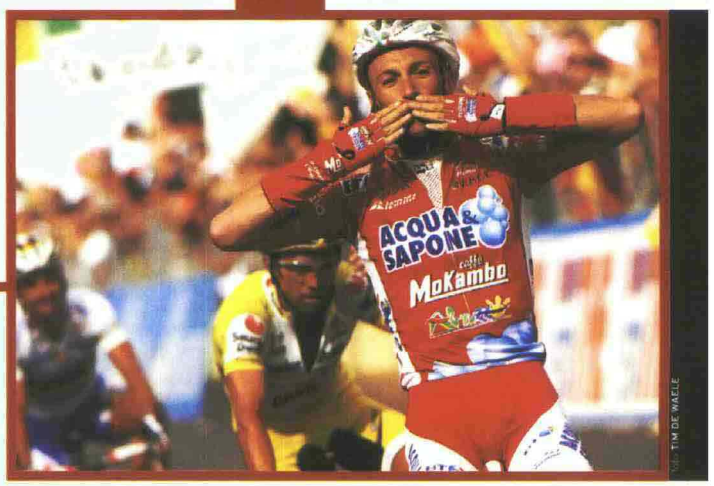


foto: TIM DE WAELE

La capacità di soffrire è una qualità cognitiva e l'ambiente sociale ne influenza l'apprendimento.

Come succedeva da noi prima e dopo la guerra, con tanti ragazzi inseparabili dalla bicicletta come mezzo di spostamento e di riscatto. Eldoret significa Eldorado, terra dorata, ma è un posto povero. L'etimologia del suo nome è, in realtà, un'invenzione per trasformare la parola masai Eldore (fiume pietroso) in una parola nandi, altra tribù keniana. È questa, infatti, una delle regioni africane più agitate per quanto riguarda le faide tra etnie. A Eldoret convivono i kikuyo, i luo, i kalenjiin e i luhya e spesso le diatribe politiche si risolvono nel sangue. Come lo scorso dicembre, alla vigilia delle elezioni presidenziali, quando duemila sostenitori del candidato dell'opposizione, Raila Odinga, hanno appiccato il fuoco alla chiesa evangelica di Eldoret, uccidendo cinquanta persone di etnia kikuyo, la stessa del presidente uscente Mwai Kibaki. I bambini di Eldoret crescono nella povertà e nel terrore e, nelle loro quotidiane corse per andare a scuola, sognano un futuro diverso. Ma è pur vero che oggi i keniani sono tra i più forti podisti del panorama mondiale. E quando un keniano vince una maratona, significa che uno di quei bambini ha realizzato il proprio sogno. Se è vero che il campione è colui che più sa soffrire e che la capacità di sofferenza è strettamente soggettiva e difficilmente quantificabile, a riguardo Trabucchi sostiene che «la tolleranza alla frustrazione è una questione cognitiva e l'ambiente sociale ne influenza l'apprendimento. Sapere incassare e stringere i denti sono qualità sempre più rare nella società attuale, che ci abitua ad avere tutto e subito e che addita come normalmente accessibili mete sempre più elevate. La televisione e la pubblicità propongono modelli irrealistici: il manager in carriera, la velina affascinate, il calciatore ricco e famoso. Alimentare aspettative irrealistiche fa crescere i giovani estranei alla frustrazione e, di conseguenza, essi saranno incapaci di reagire al primo ostacolo o insuccesso. Al contrario, estrazioni culturali di tipo diverso, come quelle del terzo mondo, favoriscono lo sviluppo di un sistema di aspettative "ridotto" e la consapevolezza che, per ottenere qualcosa, è necessario lottare e resistere al disagio», conclude

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

www.ecostampa.it

PSICOLOGIA

"RESILIENZA" l'arte di vincere con la testa

circuito che gli aveva cambiato la vita. A Eurospeedway, su una vettura appositamente modificata, Zanardi ripercorse simbolicamente quei tredici giri che gli mancavano a completare la gara dell'incidente.
Da allora, Zanardi non si è più fermato. Nel 2005 ha gareggiato e vinto nel Mondiale Turismo e si è laureato Campione Italiano di Superturismo. Nel 2006, a Istanbul, ha rivinto una gara iridata.
Dai motori allo sport, l'ultima impresa di Zanardi è stata la maratona di New York, disputata su una handbike e conclusa in un'ora e 33 minuti, quarto assoluto.
Con l'handbike ci ha preso tanto gusto che ha già fissato la prossima sfida: guadagnarsi un posto per le paraolimpiadi di Pechino 2008.
Oggi Zanardi è l'esempio dell'uomo che sa pensare positivo, sa accettare le sventure della vita, sa rimettersi in gioco in qualsiasi situazione.
Come dice un famoso proverbio cinese, «il vero campione non è chi non cade mai, ma chi, dopo essere caduto, sa sempre come rialzarsi».
Con o senza gambe.
Trabucchi spiega che «ristrutturare cognitivamente qualcosa significa trovare degli elementi positivi in un evento, modificando il nostro modo di guardarlo. Per esempio, apprendere una nuova abilità quando si è costretti ad affrontare un problema o riuscire a ricavare un insegnamento da un errore.
Ma è una capacità che non va intesa in senso consolatorio: una disgrazia rimane una disgrazia. Se di un evento negativo diciamo che è positivo, ci stiamo raccontando delle frottole e stiamo ponendo le basi per provare uno stress maggiore. Ristrutturare, invece, significa imparare a "leggere" la sconfitta per migliorarci.
Henry Ford diceva che «l'insuccesso è la possibilità di ricominciare, in modo più intelligente». Per i vulnerabili, invece, la sconfitta è l'ennesima conferma della propria inadeguatezza. E non solo la sconfitta, ma anche le grandi avversità, dai fallimenti alle malattie più gravi, possono essere ristrutturate come opportunità per cambiare e migliorare».
Come ci ha raccontato Zanardi in persona, sullo scorso numero di "Cycling Pro", «essere disabile significa sfruttare opportunità nascoste».

SPERANZA E OTTIMISMO

Quando a Lance Armstrong fu diagnosticato un cancro ai testicoli con metastasi al cervello, l'americano era un giovane e promettente corridore con un passato già vincente nel nuoto e nel triathlon. Anzi, vincente lo era già anche nel ciclismo, campione del mondo a Oslo 1993. Quando il medico gli comunicò la malattia, Lance chiese: «Quante possibilità ho di sopravvivere?». «Cinquanta per cento», rispose l'oncologo. «Bene - rispose Armstrong -. Cominciamo con la terapia più dura. Soffrire non mi fa paura e, se c'è una sola possibilità di tornare in bicicletta, voglio provarci. Dite a quel "bastardo" - concluse il texano parlando del tumore - che se voleva un corpo, ha scelto quello sbagliato».
«La differenza tra ottimisti e pessimisti - spiega Trabucchi - si esprime attraverso due categorie cognitive: permanenza e pervasività. Con "permanenza" si tende a concepire le avversità come stabili e immutevoli. Le persone che si arrendono facilmente lo fanno perché credono che gli eventi negativi che li colpiscono siano permanenti, che non si potrà fare nulla per modificarli. Ciò si traduce in "disperazione", che è l'incapacità di vedere nel futuro possibilità risolutive. Al contrario, le persone che non si arrendono mai hanno imparato a vedere gli eventi negativi come temporanei e limitati.
"Pervasività" è sinonimo di mutevolezza: un insuccesso oggi non significa un insuccesso anche domani. La pervasività genera "speranza", che è la capacità di trovare cause temporanee alle avversità, è l'arte di sapere attendere il passaggio di una situazione di assenza di controllo sugli eventi, sapendo che prima o poi torneremo padroni degli eventi stessi.
La letteratura medica - conclude Trabucchi - presenta molti casi di legame eclatante tra speranza e malattia, evidenziando come maggiore sia la percentuale di guarigione in chi è più speranzoso e ottimista».
Lance Armstrong insegna.

040588

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.