

29 Gennaio 2024

COMMENTA E CONDIVIDI



La lezione dello sport

Sinner? Vince perché ha allenato la speranza

La stupefacente rimonta agli Australian Open del giovane italiano ha reso evidente a tutti quello che la psicologia dello sport ripete da tempo. Ne abbiamo parlato con Pietro Trabucchi, atleta e psicologo che ha seguito varie squadre olimpiche. Parola d'ordine: non mollare e resistere, pensando di avere sempre un certo controllo sulla situazione

di NICLA PANCIERA



di avere una certa possibilità di controllo sugli eventi. Non bisogna mai abbandonare, pensando *non posso farcela* o *tanto non ce la farò*. **Questo insegnamento, che viene dallo sport ed è poi trasferibile a tutti gli altri contesti della vita quotidiana, porta a un approccio mentale e comportamentale** che si è materializzato davanti a tutti ieri durante la partita di **Jannik Sinner**».

Esperto di motivazione e gestione dello stress

A parlare è **Pietro Trabucchi**, atleta e psicologo di varie squadre olimpiche, che da anni si occupa di motivazione e gestione dello stress, ed è docente dell'Università degli studi di Verona e referente per la ricerca sulla psicologia delle attività in ambienti estremi presso il CeRiSM, Centro di ricerca Interuniversitario Verona-Trento sulla prestazione umana. Trabucchi fa riferimento alla teoria psicologica del *“locus of control”*, **chi mantiene il “luogo del controllo” internamente, dentro di sé, ritiene che gli eventi della vita dipendano soprattutto da sé stesso** e non dal destino o dagli altri, e ciò ha delle conseguenze sul suo comportamento e quindi sugli esiti delle proprie azioni. Che è poi quello che si intende con il più conciso **“è una questione di testa”**.

Non si tratta solo di vasche, piste da sci o campi in terra rossa, ma della vita. Infatti, come ci spiega Trabucchi, **«un ribaltamento della situazione non accade solo in un singolo evento, per quanto importante, come è successo ieri, ma è possibile anche nelle carriere**, quando persone raggiungono l'obiettivo contro ogni pronostico e nonostante la situazione sembrasse senza speranza».

Allenare la forza mentale

Nel suo saggio *Tecniche di resistenza interiore. Come sopravvivere alla crisi della nostra società* (Mondadori), il coach spiega come **allenare la forza mentale e la resistenza in una società in cui la fatica e l'impegno vengono evitati invece che ricercati per il potenziale di crescita** che offrono. «Gli sport insegnano la fiducia in sé stessi. **La consapevolezza che costanza e motivazione porteranno a dei risultati potenzia il senso di auto efficacia**» ci spiega Trabucchi, citando alcuni studi condotti anche con gli animali che dimostrano come **«la speranza si può allenare**: questo significa che quando raggiungiamo un obiettivo lavorando sodo con fatica e impegno, la volta successiva in cui ci troviamo in una situazione difficile siamo più pronti e ci mettiamo in gioco più di prima».

La resilienza non è un dono magico



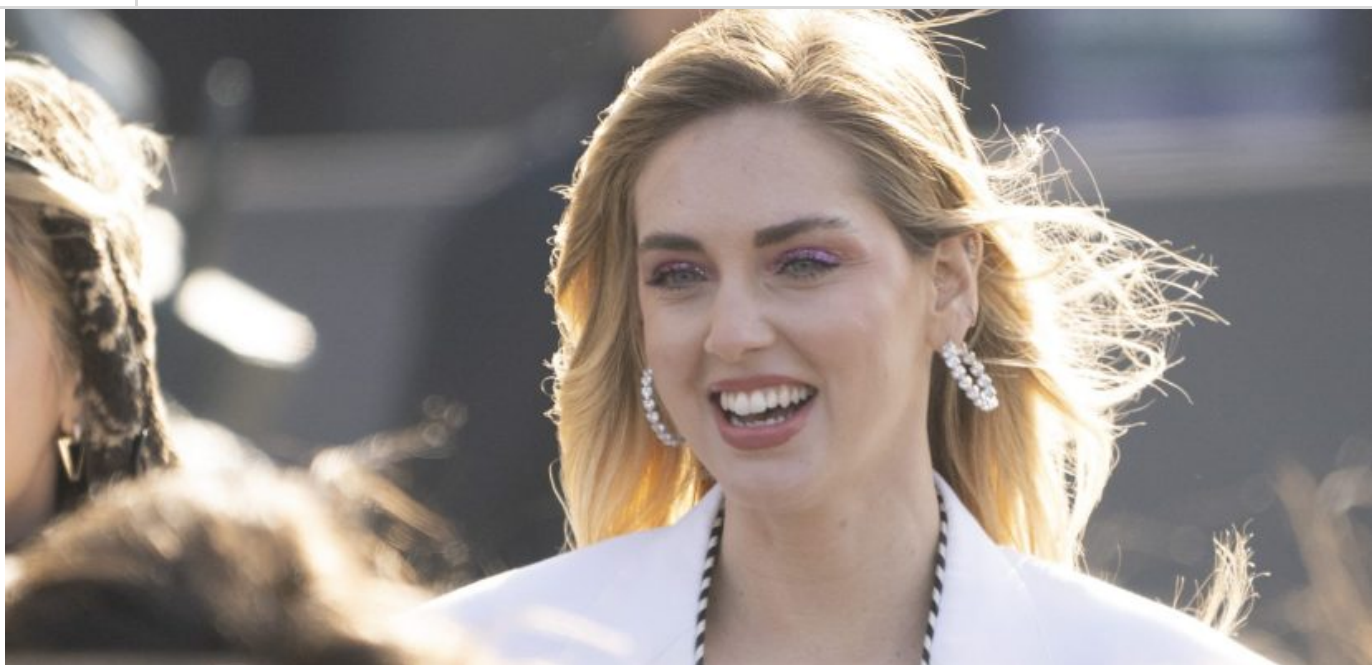
esempio alcuni campioni che ha allenato e conosciuto, affrontare lo stress e superare gli ostacoli è più facile quando si è appreso come farlo. E qui sta il punto: «Queste esperienze servono. Togliere ai giovani, come mi sembra si faccia sempre più spesso con l'intenzione di proteggerli, la possibilità di vivere uno scontro/incontro in cui si misurano con gli altri non insegna loro a rialzarsi e ad affrontare le avversità, la cosiddetta resilienza. Il confronto con gli altri e con i propri limiti invece aiuta a crescere e a migliorarsi. È una risorsa. Ad esempio, non dare i voti in classe o non fare classifiche di gara, premiando indistintamente tutti gli adolescenti come si fa con lo sci baby, è sbagliato, perché non si spinge i giovani a migliorarsi». Come spiega nel suo saggio *Perseverare è umano* (Corbaccio), **«la resilienza non è un dono magico o sovranaturale, ma è legata al modo in cui elaboriamo le informazioni e ci rapportiamo con la realtà»**. E aggiunge: **«È una capacità cognitiva e come tale è allenabile»**. Anche perché, poi, le frustrazioni e le competizioni esistono e i ragazzi le incontreranno crescendo, quindi vanno equipaggiati al meglio.

Da bambino sugli sci

Jannik Sinner, che è stato sugli sci fin da bambino e solo in età adolescenziale è passato al tennis, ha ringraziato i propri genitori per averlo lasciato sempre libero di scegliere e non avergli mai fatto alcuna pressione. «Il genitore che spinge i propri figli affinché ottengano dei risultati, fenomeno alquanto diffuso, ha un problema narcisistico e cerca la propria soddisfazione egocentrica» conclude Trabucchi. «Così facendo sta, inconsapevolmente, distruggendo le possibilità della propria figlia e del proprio figlio, sostituendo la propria motivazione alla loro. Ciò avviene soprattutto all'inizio, quando i successi arrivano facilmente, ma andando avanti con l'aumentare delle difficoltà sarà la motivazione del giovane atleta a fare la differenza».

Nella foto di apertura, di AP Photo/Alessandra Tarantino/LaPress la gioia di Sinner dopo l'ultimo scambio Medved.





- 1** Reputazione, la falsa illusione che la crisi Ferragni non toccherà il non profit
- 2** Come liberarsi dell'ombra della propria infanzia
- 3** Decreto beneficenza, così il Terzo settore pagherà gli errori di altri
- 4** Adozioni, fine corsa: il 2023 peggio dell'anno del Covid
- 5** BigMama, troppo big per essere credibile

V

**Qualsiasi donazione, piccola o grande, è
fondamentale per supportare il lavoro di VITA**

Fai una donazione





Sport & Disabilità

Ci manca la vista, non la determinazione

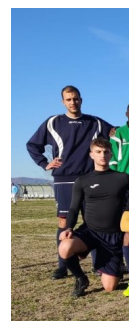
di ARIANNA MONTICELLI 29 Febbraio 2024



Educazione

Sport e studio: binomio possibile

di REDAZIONE 23 Febbraio 2024



Foggia

"Oroner talenti e

di EMILIAN



ABOUT

Chi siamo

Comitato editoriale

Info e contatti

CONTENUTI

Ultimi

Storie & Persone

Vita a Sud

FORMAT

Rivista

Podcast

Infografiche

INFO E PRIVACY

Condizioni d'uso

La Redazione

Content services

I più letti

Idee

Approfondimenti

Newsletter

Privacy



