

# PENSIERO VINCENTE

di Walter Comello (dal sito della federazione piemontese golf)

*“Mi sentivo come se il ferro fosse il prolungamento del mio braccio. e il fairway, nonostante i paletti che lo delimitavano, mi sembrava immenso. Avvertii contemporaneamente una fortissima concentrazione e il sentimento esaltante di una grande energia. E tuttavia ero del tutto rilassato e mi rallegravo di ogni palla che volava. Ero assolutamente sicuro che, nel colpo successivo, avrei potuto piazzarla in qualsiasi posizione del campo”.*

Le grandi vittorie sportive non sono solo una questione di forza fisica e raffinata tecnica, sempre a decidere un risultato e un record è lo stato mentale dell'atleta.

Solo chi è preparato anche mentalmente può esprimere a pieno le proprie potenzialità.

A cosa servono sacrifici e anni di preparazione se al momento della gara non reggono i nervi?

Ci sono attimi che valgono una vita, una carriera o un abbandono, il diventare il numero uno o restare per sempre nella mediocrità. Attimi che per mesi, giorni, ore e minuti diventano sempre più frequenti e poi costante ossessione: gli attimi che precedono lo start, la propria gara, il via, il colpo. Attimi che infiammano il pubblico nel silenzio e con il fiato sospeso, gli stessi che fanno di un atleta un campione. Quello è il momento in cui si vince o si perde. Quello è il momento che fa la differenza. Non importa più ciò che è stato il prima, e ciò che accadrà dopo non sarà altro che la conseguenza di quell'attimo. La tensione è al massimo e il rischio è elevato, una parola inadeguata nei propri pensieri è in grado, in quel momento, fatalmente di compromettere un risultato o distruggere una speranza. Lo sforzo mentale per restare calmi aumenta la tensione, come l'essere troppo rilassati non consente di esprimere il meglio di sé è porta a sprecare la propria chance. Un attimo che varrà molto più di quello che sembra, oppure lo si conosce così bene da diventare un pensiero invalidante. Perché mente e corpo cooperino al meglio ci vuole un giusto equilibrio di concentrazione e distensione, una piena fiducia nelle proprie forze e una visione lucida dell'obiettivo: risultato che la psicologia dello sport aiuta a conseguire.

**NELLO SPORT COME NELLA VITA VINCE CHI SBAGLIA DI MENO.** Questo è un pensiero vincente! Non è necessario pensare di vincere, è necessario fare ciò che si sa fare nel migliore dei modi, e vincere sarà la conseguenza.

Spesso si parla di mentalità vincente e apparentemente il significato sembra chiaro a tutti, in realtà non è affatto così ovvio. **OGNI ATLETA PRIMA DI ESSERE ATLETA E' UN UOMO O E' UNA DONNA**, che non vive in un sarcofago di cristallo in cui le sue funzioni vitali sono state ridotte al minimo e ne esce come un mutante al momento della gara, ma è a contatto con un mondo emozionale con cui costantemente interagisce. Così le tecniche sperimentate di **MENTAL TRAINING** saranno efficaci esclusivamente a condizione che lo psicologo e l'atleta lavorino

insieme sulla persona che ha un nome, una storia, una vita e che fa di professione l'atleta, e non su un atleta che, forse, ha anche una storia e una vita. Così come non si curano le malattie ma le persone e non si potrà curare una persona fintanto che chiamerà se stessa con il nome della malattia. Oggi chi vuole ottenere un buon risultato sportivo non penserebbe mai, come avveniva in passato: *“non ho bisogno di uno psicologo, non sono mica matto!”* Negli Stati Uniti gli *allenatori mentali* sono presenti nel mondo dello sport dagli anni settanta, in Europa soltanto più recentemente se ne è compresa l'importanza. In Germania, per esempio, quasi tutte le associazioni sportive offrono ai loro iscritti assistenza psicologica e, secondo un sondaggio del Bundesinstitute für Sportwissenschaften, l'istituto federale per le scienze applicate allo sport, il 75% degli atleti di punta tedeschi si fa seguire da psicologi specializzati in mental training. C'è poi chi tenta di aiutare la fortuna con piccoli rituali o manie, spesso gelosamente custoditi perché l'effetto magico non svanisca. Un training mentale efficace presuppone, dopo un'adeguata *personale diagnosi*, mirati e calibrati strumenti e l'esercizio attivo e ripetuto di determinate capacità. Non ci sono trucchi, ma metodi sperimentali adatti a qualsiasi tipo di sport e soprattutto di personalità. L'uomo-atleta non ha bisogno di guru che offrono pacchetti formativi fast food, ma di professionisti preparati con i quali costruire un'adeguata relazione prima di ogni strategia di training. Vincere è la conseguenza di tante cose, come il successo nella vita è la conseguenza del fare bene le cose. Così un'adeguato approccio al mental training nello sport diventa un'ottima disciplina per la vita, utile ai giovani per trovare propri equilibri e modelli adeguatamente vincenti, ma anche a chi non ha le ambizioni del professionista e vuole fare del tempo che dedica al proprio sport preferito, un'occasione per migliorare il proprio piacere, i propri risultati, la propria armonia.

Incominciamo così: la prossima volta che sarete in *green* e avete in mano il vostro solito, fedelissimo *pat* ponetevi questa domanda: *che rumore fa la pallina quando entra in buca ...chock!* Se non ci credete, chiedete a Tiger Woods .