

## **ALLENARE CORPO, MENTE ED EMOZIONI**

Dott.ssa Viviana Valente

In qualsiasi tipo di sport l'atleta porta non solo il suo corpo ma anche la sua mente e le sue emozioni: sono queste le vere chiavi che mettono in moto i muscoli!

Il rapporto corpo-psiche altro non è che un rapporto tra struttura e funzione, paragonabile al rapporto che c'è tra uno strumento musicale e la musica. La musica non è il pianoforte, ma non è immaginabile un suono di pianoforte senza il pianoforte. Allo stesso modo i muscoli, da soli, non compongono nessuna sinfonia! Affinché i muscoli possano far risuonare la "musica" più bella, dovranno essere supportati da una personalità armonica, nel caso contrario la musica sarà come quella di un pianoforte non accordato.

I processi cognitivi ed emotivi possono influenzare la prestazione fisica, nel bene ma anche nel male, quindi non basta allenare il corpo se non si allena anche l'Io dell'atleta in tutti i suoi aspetti, se non si riesce a considerare l'atleta nel suo complesso corpo-mente-emozioni.

Quante volte vediamo uno sportivo con un'ottima preparazione atletica fallire miseramente proprio laddove per lui doveva essere "un gioco da ragazzi"? o quante volte notiamo, da un giorno all'altro, cali rilevanti nella performance che non sono dovuti affatto a fattori fisici? In realtà, essendo corpo, mente ed emozioni un tutt'uno, uno squilibrio ad uno di questi livelli si ripercuote necessariamente sugli altri. Per questo è necessario rendersi conto che dietro un comportamento possono esserci svariate cause.

Ad esempio, di fronte ad un problema ormai dilagante quale quello del doping, è importante capire quali emozioni, quali pensieri, che tipo di personalità hanno prodotto come comportamento l'uso di sostanze dopanti.

E' probabile che l'individuo che ne fa uso abbia bisogno di altre persone cui appoggiarsi emozionalmente, che sia una persona per la quale ogni azione nasconde l'aspettativa inconscia di un riconoscimento del proprio valore e il bisogno di essere amato, accettato, approvato. E' qualcuno che ha scelto di rappresentare al mondo l'immagine di ciò che in realtà non è e non sente di essere; la difficoltà a percepire i propri limiti reali lo ha portato a crearsi un'immagine irrealistica di sé, più adeguata alle esigenze dell'ambiente e della cultura dominante, che ai propri veri bisogni. Per nascondere le debolezze e i limiti umani e per essere protagonista a tutti i costi, sceglie di trovare appoggio non in se stesso ma in qualcosa di esterno. Lo sportivo che ricorre a sostanze dopanti è spesso quello che vuole primeggiare sugli altri (alto orientamento all'ego) con il minore impegno possibile (basso orientamento al compito): il solo imperativo è arrivare, avere successo ad ogni costo. Non potrà però percepire come propri i risultati raggiunti, in quanto limitati nel tempo, e non sarà più in grado di vedere la realtà per quello che è, perché il disturbo percettivo conseguente interessa tutte le dimensioni dell'individuo: la dimensione cognitiva immaginativa, quella corporea e quella affettiva emozionale.

A questo punto lo sport perde davvero tutto il suo ruolo di affinamento e valorizzazione non solo di potenzialità di ordine fisico ma anche di natura psichica, di crescita interiore, che ha. All'individuo viene così a mancare la motivazione personale che alimenta continuamente l'interesse in quello che si fa e fornisce reale soddisfazione.

E' importante che lo sport ritrovi il suo più vero ed autentico spirito e che gli atleti cerchino di raggiungere i più alti livelli, solo sfruttando le proprie reali possibilità con lealtà verso se stessi e

verso gli altri.

Per raggiungere questo scopo è importante intervenire nel creare quei presupposti di base necessari ad un corretto sviluppo funzionale dell'individuo, supportare gli atleti nel raggiungere lo stato mentale-emotivo ideale affinché possano fornire la prestazione migliore.

In tal senso la figura dello psicologo può fare molto perché l'atleta è innanzitutto un individuo che ha bisogno di essere ascoltato, capito, sostenuto nel suo processo di crescita e di sviluppo delle proprie potenzialità. Se guardiamo a quello che c'è dietro ogni azione che viene fatta nell'ambito dello sport, ci accorgiamo che c'è sempre il mondo interiore della persona e se guardiamo al mondo interiore della persona, ci accorgiamo che si manifesta anche nei suoi comportamenti sportivi. La psicologia "per" lo sport è quella che riesce a far entrare in contatto la persona con i propri vissuti, pensieri, emozioni, aiutandola a gestirli e dall'acquisizione di questa capacità dipenderà anche la performance sportiva. Nello sport ognuno porta sé stesso, con i suoi problemi e i suoi punti di forza, con le sue incertezze e le sue sicurezze, con le sue paure e il suo coraggio? Lo sport può aiutare a crescere, a sentirsi fiduciosi delle proprie capacità e consapevoli dei propri limiti, a trovare un'armonia interiore, armonia che non è un'eredità genetica che si ha o non si ha, ma è un percorso accessibile a tutti?.

**Dott.ssa Viviana Valente**