

COMUNICATO n. 2838 del 08/10/2021

Contro "L'avversario che ho dentro" c'è lo psicologo dello sport

Gestire le emozioni, superare i conflitti con se stessi e gli avversari, ritrovare motivazioni per gareggiare o raggiungere in serenità la consapevolezza che una carriera può finire. Nello sport l'aspetto mentale è equiparabile a quello fisico anche se non sempre è facile ammettere l'importanza della presenza al proprio fianco di uno psicologo clinico e dello sport nei momenti più difficili. La sua esperienza l'ha raccontata al Festival dello Sport Manuel Poggiali, campione mondiale di motociclismo classi 125 (nel 2001) e 250 (nel 2003) parlando proprio dell'"avversario che avevo dentro di me, che mi impediva di accettare la sconfitta, che mi ha portato a non essere più competitivo quando non venivano i risultati. Una situazione terribile".

Poggiali ha 38 anni e si è ritirato dalle competizioni quando ne aveva 25, al termine di una carriera che in pochi anni lo ha portato a due titoli mondiali. Stefano Becagli è uno psicologo clinico e dello sport che da tempo conosce il campione sanmarinese (ora Riders Coach del Team Gresini) e che con lui condivide un percorso al fianco di giovani atleti motociclisti. "Vado orgoglioso di quello che ho costruito nella mia carriera breve ma intensa. Ad un certo punto ho deciso di mollare perché era arrivato il mio primo figlio, le motivazioni non erano più le stesse ed anche i risultati scarseggiavano. Ho capito che l'avversario più duro a quel punto - ha raccontato Poggiali - non erano gli altri piloti ma era dentro di me". La componente mentale nel motociclismo conta moltissimi per i rischi che corrono i piloti, per le emozioni diverse rispetto ad altre discipline: la paura può essere vissuta come una minaccia o come una sfida. L'emozione c'è ma va trasformata in una performance come è la gara" ha spiegato Becagli. Per un campione che va in crisi, che è divorato dallo stress c'è sempre la figura di uno psicologo dello sport che può intervenire. Come? "Si entra nella testa degli altri chiedendo permesso, creando situazioni di empatia. Poi da come si muove, si capisce l'avversario dentro di lui. Così quando cri sintonia puoi intervenire come vuoi" ha spiegato lo psicologo. "Ho avuto più momenti difficili che positivi - ha ammesso Poggiali - Ho sbagliato, ho capito dagli errori ma allora ero solo. Ora però anche nello sport si cambia: aspetti come quello mentale è diventato importante.

Per essere migliore devi utilizzare tutte le risorse sia fisiche che mentali. Rimettersi in gioco per la gara, magari dopo aver sfiorato un incidente, non è facile. Ci sono situazioni difficili da gestire e in quei momenti è ancora più importante avere qualcuno al tuo fianco". Un aspetto che non riguarda soltanto i grandi campioni ma anche (e forse soprattutto) i giovani motociclisti: troppi gli incidenti, anche mortali, in pista. "Sono molto giovani, esuberanti, focosi, ma vanno educati in senso sportivo. Educazione e regolamenti - secondo Poggiali - devono essere cambiati per preservare vite umane". Come può intervenire lo psicologo dello sport nel mondo del calcio (o anche altre discipline)? Che ruolo può avere un genitore che magari da bordo campo incita il proprio figlio durante gli allenamenti o la partita sostituendosi così all'allenatore? "Il padre diventa o no un ostacolo? Io punto ad un'integrazione se si crea una rete allenatori-genitori in un coinvolgimento reciproco. Ma ricordo che, come canta Gianni Morandi, 1 su 1000 ce la fa..." afferma lo psicologo dello sport. "L'importante - gli fa eco Poggiali - è il rispetto dei ruoli. Certo, il genitore dirà sì alla possibilità che il figlio realizzi i propri sogni, ma poi è l'allenatore che fa le scelte nel rispetto dei ruoli". E chi allena la mente degli allenatori? Alla domanda, arrivata dalla sala, potrebbero rispondere i progetti allo studio della Federazione.