



aracne

MATTEO SIMONE

SOGNI OLIMPICI
ASPETTI, METODI E STRUMENTI
MENTALI DI COMPETENZA
DELLO PSICOLOGO
PER TRASFORMARE IL SOGNO
OLIMPICO IN REALTÀ

Presentazione di

ISABEL FERNANDEZ

Prefazione di

SONIA DE LEONARDIS





©

ISBN
979-12-5994-308-8

PRIMA EDIZIONE
ROMA 5 GENNAIO 2022

INDICE

- 9 *Presentazione*
di Isabel Fernandez
- 13 *Prefazione*
di Sonia De Leonardis
- 25 *Introduzione*
- 27 Capitolo I
Definizione degli obiettivi (goal setting)
1.1. Educare alla consapevolezza, 27 – 1.2. Sentire il momento, l'adesso, 30 – 1.3. Alessandro Sinno, astista: un'Olimpiade coronerebbe la mia carriera da atleta, 33 – 1.4. Michael Piccolruaz, arrampicata: obiettivo qualificazione Olimpiadi Tokyo, 38 – 1.5. Valeria Straneo: un obiettivo in grande, in tutti i sensi, è fare la mia 3^a Olimpiade, 45 – 1.6. Elena Vallortigara: obiettivi record italiano ed essere protagonista a Tokyo, 52 – 1.7. Noemi Batki, tuffi: Ho deciso di voler fare la mia quarta Olimpiade a tutti i costi, 63

75 **Capitolo II**

Olimpiadi di Tokyo 2020–2021

2.1. Preparazione psicologica preolimpica di un atleta, 75 – 2.2. Assaporare il sogno olimpico con una giovane atleta, 76 – 2.3. Ludovico Edalli, ginnastica artistica: è uno sport molto di testa, 78 – 2.4. Ludovico Fossali, arrampicata sportiva: sempre tanta ansia e paura di sbagliare, 83 – 2.5. Yadisleidy Pedroso, 400 hs: La gara della vita quando ho fatto il record italiano, 87 – 2.6. Marta Menegatti: adoro il beach-volley e la vita che faccio grazie a questo sport, 94 – 2.7. Giovanni De Gennaro, canoista: ringrazio di cuore chi mi tifa e chi sostiene, 101 – 2.8. Marco Rech Daldosso, tennistavolo: Una grossa difficoltà è la tenuta emotiva, 105 – 2.9. Matteo Bellucci: il badminton mi ha permesso di rappresentare la mia nazione, 110

119 **Capitolo III**

Trasformare sogni in realtà

3.1. Trasformare sogni in realtà, 119 – 3.2. Pietro Camporesi, canoa: ho realizzato il sogno di partecipare a un'Olimpiade, 124 – 3.3. Alberto Busnari, ginnasta: Sogni realizzati la partecipazione a quattro Giochi Olimpici, 130 – 3.4. Fabio Caponio, Badminton: il sogno è poter partecipare ai Giochi Olimpici, 137 – 3.5. Valeria Roffino, 3000 siepi: il mio grande sogno è quello di andare alle Olimpiadi!, 143 – 3.6. Giuseppe Gerratana: Il sogno da realizzare è partecipare alle Olimpiadi, 150 – 3.7. Federica Liberati, runner: il mio sogno si chiama Tokyo 2020, 156 – 3.8. Sofia Yaremchuk: sogni da realizzare, maratona e Olimpiadi di Tokyo 2020, 161 – 3.9. Luca Cagnati: le mie performance dipendono quasi sempre dal mio stato emotivo, 164 – 3.10. Veronica Fanciulli, windsurf: il sogno da realizzare sono le olimpiadi, 171

179 Capitolo IV

Le farfalle della Ginnastica Ritmica

4.1. Andreea Stefanescu: il mio sogno l'ho realizzato alle Olimpiadi di Londra, 179 – 4.2. Camilla Patriarca, ex ginnasta: dobbiamo allenare, oltre al fisico, la concentrazione, 184 – 4.3. Marta Pagnini, ex ginnasta: Mel mio sport è richiesta una grandissima forza mentale, 191 – 4.4. Martina Centofanti: la ginnastica ritmica è la mia passione e quindi la mia vita, 197

207 Capitolo V

Resilienza per gestire e superare momenti e periodi difficili

5.1. Affrontare, gestire, superare momenti difficili nello sport, 207 – 5.2. Riorganizzarsi davanti a imprevisti e difficoltà, 213 – 5.3. Oxana Corso: Prossimo obiettivo è la partecipazione alle paralimpiadi di Tokyo, 215 – 5.4. Andreas Onea: Voglio performare al meglio alle Paralimpiadi di Tokyo, 222 – 5.5. La chiave del successo: Consapevolezza, Autoefficacia, Resilienza (CAR), 228 – 5.6. Adrian Carambula, beach volley: il vero atleta non molla mai, 231 – 5.7. Giovanni Gualdi: l'amore per lo sport ti spinge a continuare e non mollare, 235

243 *Bibliografia*

PRESENTAZIONE

Le olimpiadi di Tokyo 2020/2021 hanno portato i nostri atleti Italiani sul podio per aver eccelso tra le più importanti discipline Olimpiche del mondo.

Matteo Simone è l'autore che racconta i diversi aspetti e strumenti di competenza dello psicologo che hanno permesso a molti atleti di diventare dei campioni realizzando il loro sogno e molte volte anche i sogni degli Italiani che, orgogliosi, anche quest'anno hanno potuto esultare per questi successi.

Il lavoro dello psicologo in queste circostanze è tutt'altro che marginale. L'EMDR è stato l'approccio terapeutico più risolutivo, grazie alle proprietà scientifiche di questa terapia è riuscita a desensibilizzare problematiche disturbanti che avrebbero potuto influire sulla performance, lavorando molto sull'installazione dei punti di forza e dando la sicurezza necessaria all'atleta per agevolare momenti di crisi e pressione psicologica, permettendo ai partecipanti, chi ci ha provato e chi c'è riuscito, di

avere una performance che non pregiudicasse o minasse la loro autostima.

In questo volume sono contenute molte testimonianze di questi atleti che hanno vinto prima di tutto la pace con sé stessi, permettendo poi la vittoria e promuovendo lo sport come un valore incentrato sulla creazione del proprio io e una resilienza adattiva che questo contesto spinge i ragazzi fin da piccoli ad essere concentrati a vivere l'“adesso” senza focalizzarsi sul passato e nemmeno senza essere eccessivamente preoccupati per un futuro non ancora arrivato. Il *qui et ora*, è ciò su cui anche l'EMDR lavora molto, un cammino verso la consapevolezza.

Si parte quasi sempre da bambini ma anche nello sport amatoriale, si mettono in campo varie tecniche di problem solving. Quando invece, si vuole fare dello sport un lavoro, accettiamo tutte le variabili che ciò comporta, la resilienza di continuare a provare nonostante le difficoltà viene sviluppata solo con molto tempo e tanta tenacia.

Quando c'è il talento, mescolato alla passione e alla perseveranza diventa tutto un *flow*, in ogni disciplina se manca non devono mancare questi elementi se no le certezze verrebbero meno. Il ruolo dello psicologo EMDR è un ruolo di supporto e aiuto per creare un'alleanza terapeutica per potenziare le proprie risorse sul campo.

Diventare un atleta Olimpico è un sogno che si può avverare, lo dimostrano i nostri Italiani e gli atleti di tutte le nazionalità sia che abbiano vinto, sia nel caso ci avessero provato senza riuscirne. Qualsiasi sogno è realizzabile quando mettiamo in campo le nostre risorse, e di esse ne facciamo un punto di forza inestimabile e come spiega Simone Matteo in questo volume fondante è il ruolo del-

la terapia di supporto per un atleta che vuole realizzare il suo Sogno Olimpico contribuendo al raggiungimento di un obiettivo sfidante.

Isabel Fernandez
Presidente Associazione EMDR Italia

PREFAZIONE

*“Per spiegarti cosa sono i giochi, rispose Solone, dovresti assistervi:
di fronte al coraggio e alla bellezza
e alla forma fisica degli atleti,
di fronte alle loro capacità,
all’indomabilità del loro spirito
e alla loro volontà di vincere,
certamente capiresti.”*

Luciano di Samosata⁽¹⁾ 120–190 d.C.

Ringrazio Matteo per avermi proposto di scrivere la prefazione a questo suo nuovo libro relativo ad un tema così caro ed emozionante, della portata di un sogno, un sogno olimpico, come recita il titolo *“sogni olimpici”*. E già al solo leggere o sentir pronunciare le locuzioni “Giochi Olimpici” e “Olimpiadi” (anche se i termini hanno accezioni differenti⁽²⁾, qui ci si riferisce agli stessi come sinonimi) compaio-

(1) Luciano di Samosata (120–190 d.C.), *Dialoghi Scitici – Anacarsi o sull’atletica*.

(2) “Olimpiade” indicava nell’antica Grecia l’arco di tempo che intercorreva fra una edizione dei *“Giochi Olimpici”* e quella successiva,

no, proprio come nei sogni, ai nostri occhi delle immagini, istantanee di atleti in gesti scultorei che si perdono nella notte dei tempi.

Per parlare di Olimpiadi ci si tuffa prima nell'antichità, nella Grecia Antica, là dove tutto è iniziato ad Olimpia, dove ogni quattro anni si incontravano i migliori atleti dell' Elade per confrontarsi nelle antiche gare dei giochi. Per poi spostarsi nel tempo, più vicini, nei Giochi "Moderni" quando il barone Pierre de Coubertin nel 1896 ripropose l'evento e, fortunatamente, molti altri colsero la rilevanza culturale delle Olimpiadi. E poi, avvicinarsi ancora nel tempo, farsi prossimi, ripensando ai giochi di Rio nel 2016, e a quelli di quest'anno, appena conclusi a Tokio. Questi ultimi hanno mantenuto la denominazione di "Tokio 2020". Così vengono infatti chiamate le attuali Olimpiadi, che come altre estive (ad es. Berlino, 1916; Tokio, 1940; Londra, 1944) non hanno potuto essere celebrate dopo i consueti quattro anni per motivi riconoscibili nelle date, e che richiamano in similitudine l'anno appena trascorso (2020), pervaso dalla pandemia da SarsCovid-19 che si è diffusa in quasi tutto il globo. Tanto che i Giochi Olimpici di Tokio nel 2021 si sono celebrati praticamente senza pubblico in presenza e prevedendo normative "anti-covid" anche per gli Atleti.

Il tema delle Olimpiadi nell'anno di Tokio 2020-2021 (ovvero nell'anno ancora in corso) sollecita numerose riflessioni in relazione a temi sociali, culturali, civici, sanitari e morali, emersi nella società attuale, che non è possibile ap-

ciò quattro anni. Oggi, nel linguaggio comune, si intende con 'Olimpiade' la singola edizione dei giochi. Per indicare le gare che compongono una singola edizione, secondo quanto indica il Comitato Internazionale Olimpico (CIO), si usa 'Giochi Olimpici' o meglio ancora si indica, ad esempio per i giochi di quest'anno, la "XXXII Edizione dei Giochi Olimpici - Tokio 2020".

profondire in questa sede, ma che è importante tenere ben presenti per l'apporto culturale che lo Sport e le Olimpiadi offrono alle società tutte.

Fondamentale diviene almeno citare alcuni accadimenti, poiché questa edizione, come ogni altra dei Giochi che diventa leggendaria quando viene raccontata, sarà una di quelle edizioni dei Giochi Olimpici difficili da dimenticare, per svariati motivi. In estrema sintesi, "Tokio 2020" ha avuto luogo realmente nell'anno dispari 2021, con assenza del pubblico sugli spalti. "Tokio 2020" ha visto Atleti che con le loro gare hanno scritto nuove memorabili pagine di storia olimpica: come l'Atleta Simone Biles, già quattro medaglie d'oro a Rio 2016, che ha avuto la forza e il coraggio di rinunciare alle gare per mancanza della necessaria lucidità mentale, fondamentale per disputare gare di questo calibro. Onore. Olimpiadi indimenticabili per le gare degli Azzurri come Marcell Jacobs, il *citius*, ovvero il più veloce del motto ufficiale olimpico⁽³⁾; come Gianmarco Tamberi che insieme al collega ed amico Mutaz Barshim hanno trasformato la giornata della loro gara in una giornata epica per lo sport condividendo l'oro della vittoria e realizzando nelle realtà quell'unione simboleggiata dagli anelli olimpici uniti. Come e insieme agli altri Azzurri Olimpionici che nelle diverse discipline hanno inanellano anche nel 2021 una vittoria dopo l'altra fino al record di quaranta medaglie conquistate. Questa edizione dei giochi, che nella cerimonia di apertura di Tokyo ha ricordato la strage terroristica del Settembre Nero con la morte degli undici atleti e tecnici israeliani presi in ostaggio nel villaggio olimpico di Monaco di Baviera (1972), richiama un'altra at-

(3) Il motto olimpico ufficiale è l'espressione in lingua latina "*Citius, Altius, Fortius – Communiter*", che significa "Più veloce, più in alto, più forte – insieme".

tuale realtà che si è legata al mondo dello sport. Quello delle donne dell'Afghanistan alle quali viene impedito di praticare sport. Le fughe da Kabul delle donne a cui viene negata la possibilità di fare sport e che sono ricercate solo per aver praticato uno sport è una catastrofe umanitaria. Ciò mette di fronte all'evidenza che lo sport può mettere a rischio la vita quando non lo si conosce. Donne afgane "colpevoli di aver praticato uno sport" sono state costrette a scappare, e ancora la cecità e l'assenza di valori sta perseguitando persino i loro familiari, che vengono braccati, minacciati e uccisi. Ma non è lo sport che mette a rischio la vita, come si legge su alcune testate giornalistiche, anzi, è stato proprio lo Sport, fatto di uno spirito e di valori che derivano da quelli degli antichi Greci che lo ha reso lo strumento che ha permesso loro di salvarsi la vita e che così farà per tutti quelli che inizieranno a praticarlo. Così come, ad es. già permette un riscatto evidente a chiunque, in termini di buona salute, in tutti quegli ambiti medici ove ai pazienti viene concesso di praticare attività motoria.

Andando oltre le Olimpiadi, infatti, lo sport è cultura, i suoi valori vanno appresi, condivisi e vissuti. Per questo le storie che emergono dalle interviste condotte da Matteo Simone per il suo libro sono molto importanti. In questo testo, dallo storytelling di aneddoti e racconti di atleti e sportivi, alcuni dei quali sono già stati alle Olimpiadi, e dunque sono Olimpici, emergono vissuti, valori, e tratti culturali di perseveranza, di resilienza, di obiettivi e sogni che solo lo sport può insegnare e far emergere. Di ciò, nella nostra società moderna ce ne è realmente bisogno. Come descrive magistralmente Pietro Trabucchi in un suo libro⁽⁴⁾: "Nel-

(4) P. TRABUCCHI, *Tecniche di resistenza interiore*, Mondadori, Milano, 2016.

la nostra società si registra un evidente e progressivo indebolimento delle forze mentali e motivazionali degli individui. [...] Le pratiche di vita, gli atteggiamenti, i modelli di comportamento premiati dalla nostra società modellano il nostro cervello e le nostre funzioni mentali”. Vi sono fattori culturali che progressivamente stanno indebolendo le risorse psicologiche dell’essere umano, e tuttavia, proprio una disciplina, quella Psicologica, con la sua costola della Psicologia Sportiva in particolare, può offrire soddisfacimento a questo bisogno. L’argomento che tratta questo libro di Matteo, ovvero degli aspetti mentali che consentono di trasformare un sogno olimpico in realtà, e che sono di competenza della Psicologia e degli psicologi specializzati in ambito sportivo, psicologi coach, preparatori mentali, vengono richiamati, citati e descritti dagli Atleti e dagli Sportivi che praticano discipline anche molto diverse tra loro. È interessante rilevare dalle risposte alle domande delle interviste che Matteo conduce, che sia proprio la componente mentale ad essere importante proprio per chi pratica sport.

Se pensiamo alla natura umana, in generale, in molti concordano nel descriverla mediante gli aspetti principali della componente corporea, di quella del pensiero e di quella dell’emozione. Spesso si tende a scindere questi aspetti, e ancora non molto tempo fa si riteneva che il solo allenamento fisico — corporeo fosse sufficiente a portare un atleta ai massimi livelli. In realtà come ampiamente dimostrato dagli atleti sono proprio le componenti del pensiero e dell’emozione a presentare una rilevanza che fa la differenza nella prestazione. Nelle interviste sono rintracciabili numerosi temi che convergono tutti nel sottolineare la rilevanza della componente mentale, ad esempio

si può leggere nelle interviste: “le condizioni esterne (attenzioni, richieste) hanno condizionato molto la mia percezione interna. La prima crisi è avvenuta proprio in quel periodo quando...” (pp. 54); “la cosa più difficile è mantenere la motivazione, crederci inseguire i sogni e mete difficili e sfidanti ” (p. 55); “Ritengo che l’aspetto mentale sia una ‘fetta della torta’ che rappresenta la prestazione così come lo è la preparazione fisica, il benessere fisico (alimentazione, fisioterapia) a cui deve essere posta...” (p. 56); “... il limite è solo nella nostra mente... il nostro corpo sa sempre qual è la cosa migliore da fare, basta saperlo ascoltare” (p. 62); “sia in gara che fuori gara la mente ha un aspetto fondamentale. So’ che la cosa importante è non reprimere le sensazioni negative ma di accoglierle, capire da dove provengono e cosa posso fare sapendo che ci sono” (p. 87); “...ho scoperto di avere delle riserve interiori che non avrei mai pensato di avere dentro” (p. 133); “...un allenamento dove serve fare attenzione è quello mentale. [...] la testa è fondamentale per [...] concentrazione [...] “la parte mentale è molto importante per andare avanti nella carriera sportiva. I problemi si accumulano nella testa pesano un sacco e questo spesso impedisce una buona prestazione in campo” (pp. 143).

Con le parole di Matteo possiamo sintetizzare: “molte volte la componente mentale diventa una marcia in più sia per il benessere che per la performance nell’atleta una figura di supporto e di allenamento mentale può aiutare a sviluppare consapevolezza di capacità possibilità e risorse nascoste; può aiutare a essere più sereni e focalizzati sia in allenamento che in gara, può sviluppare più fiducia in sé; può aiutare ad accettare, gestire, affrontare cambiamenti e a essere più resilienti.” (*ibidem*, p. 134).

E infatti ciò che comprende la “componente mentale” in gioco è molteplice e composita, come si evidenzia nella Psicologia dello sport. La pratica sportiva contribuisce infatti alla formazione di quello che posso definire un “assetto mentale” peculiare. Proprio questo assetto consente agli atleti allenati ad esempio di evitare i tranelli legati all’ansia da prestazione, o di aumentare la capacità di concentrarsi nel “qui e ora” della gara, o di allenare la capacità di pensare in positivo, le capacità di rilassarsi e di predisporre il proprio migliore “settaggio” mentale per affrontare la gara. Ogni preparazione fisica non può essere disgiunta da quella mentale, così come non è possibile il contrario. Un atleta che non ha riposato adeguatamente o che non ha curato la sua alimentazione o che è distratto emotivamente da incomprensioni familiari o amicali, non può rendere al meglio. È evidente che le influenze ambientali sulla performance includono fattori sociali, economici, familiari, incidendo anche sulle componenti mentali, sulla motivazione e sulle capacità attentive. Ma la forza mentale si può allenare?

Sì, ed è questa che fa la differenza tra la vittoria e la sconfitta in un atleta ben preparato, tra il raggiungere un traguardo atteso anche per anni o il ritiro, tra il lasciarsi andare o il continuare ad allenarsi con costanza e disciplina nonostante l’ambiente attorno a lui gli dica di lasciar perdere. Un riferimento e supporto psicologico professionale può intervenire proprio affiancando l’atleta o lo sportivo con riferimento a quegli aspetti specifici che gli sono utili. Un programma di allenamento per la mente in cui confluiscono tecniche selezionate dallo psicologo in base alla disciplina sportiva, all’obiettivo da raggiungere e alla personalità dell’atleta, in modo che questi possa incrementare le sue abilità. Gli aspetti, con relativi metodi e le tecniche, di cui

è possibile occuparsi sono numerosi. La panoramica spazia dall'esperienza del proprio corpo — primo strumento di scoperta del mondo e costruzione del proprio sé, attraverso il quale poi ogni bambino inizia a costruire le sue competenze grazie ad una costellazione di stimoli sensoriali e motori che andranno a costituire la base del suo io corporeo e quindi la sua consapevolezza (del proprio sé e poi di un altro da sé) — per estendersi ai processi cognitivi, alla presa di decisione, all'apprendimento, al proprio stile attento, al tipo di orientamento (ad es. al sé o al compito), alla gestione dello stress e al controllo dello stato *di arousal*, alla finestra di tolleranza, al riconoscimento del *locus of control*, e alle abilità psicologiche includendo specifici allenamenti mentali con tecniche particolari (come il *goal setting*, l'*imaginery*, il *self talk* e persino l'allenamento per accedere allo stato di *flow*, o “stato di grazia”, data la sua correlazione con una prestazione eccellente). Altre aree riguardano i processi di autoregolazione, la gestione delle emozioni, la gestione dell'eustress, del distress e di stressor esterni (es. negli sport acquatici l'acqua altera gli stimoli sensoriali) o di stress sociali (come i conflitti di squadra). Altre aree riguardano i processi motivazionali, l'autostima, e si estendono attraverso tecniche di rilassamento e di concentrazione. Vi sono poi anche le abilità interpersonali e le dinamiche di gruppo (rispetto alle quali uno psicologo si occupa della sua struttura, del loro svolgersi dinamico e dei meccanismi di funzionamento, nell'insieme e rispetto ai singoli). In sintesi, tutto ciò che si presta a costruire un preciso equilibrio psico-fisico di pensieri e sensazioni che permettano all'atleta attraverso strategie personali di essere in grado di creare quel giusto clima (dentro e attorno a sé) e di accedere a tutte le risorse interiori avendo la giusta concentrazione e