

Psicologia: dallo sport alla vita



SPEAKER. Silvia Rizzi, psicologa dello sport e mental coach del gruppo Fiamme Oro di Padova, durante il suo intervento sul palco del TEDx di sabato scorso a Padova NICOLA KALBARIS

Allena la mente a fare la differenza

SILVIA RIZZI

Lchilo e mezzo. 100 miliardi di neuroni. Nella mente si gioca ogni nostra sfida: quando vinci, quando perdi, quando vivi, quando sogni e quando scegli. Il nostro cervello è fatto per farci risparmiare energia. La mente, invece, è qualcosa di più del nostro cervello. E, proprio come un muscolo, va allenata perché è ciò che ci spinge all'azione, ci risolveva dalla sconfitta e ci porta alla vittoria.

A ognuno di noi è capitato almeno una volta di "cadere". Pensaci. Come hai reagito? Torna a quel momento. La reazione al fallimento è proprio qualcosa che la tua mente ha fatto oppure non ha fatto. Perché è la mente allenata a saper trasformare una sconfitta in una vittoria.

Sono la Psicologa dello sport del Gruppo Sportivo Fiamme Oro Atletica e dal 2014 seguo atleti della prima squadra. C'erano già quasi tutti quelli che sarebbero diventati gli Ori Olimpici di Tokyo 2020 assieme agli atleti che in questi anni hanno vinto titoli mondiali, europei e nazionali. Siamo diventati grandi insieme per le vittorie e anche per le sconfitte.

Come nella vita di tutti gli atleti, anche in questa squadra i momenti sfidanti non sono mancati. Ci sono gli infortuni, le delusioni, e soprattutto l'epica questione di non riuscire a esprimere in gara tutto il potenziale.

Ed è proprio in questi momenti che l'atleta deve avere l'abilità mentale di allenare la mente e non il lamento.

Quando ti focalizzi sulla sconfitta lasci spazio nella tua mente a quella vocina sabotatrice fastidiosa e petulante che ti parla senza sosta di quello che tu non sei in grado di fare e di essere. Quando invece ti focalizzi su ciò che puoi fare meglio e sul come farlo, ti vai a prendere il tuo prossimo traguardo.

I primi anni come Psicologa sportiva delle Fiamme Oro Atletica sono stati sfidanti. Negli occhi degli atleti, ad ogni raduno, vedevo tutti i pregiudizi possibili. "L'allenamento mentale non mi serve. La Psicologia ancora meno perché io non sono matto. Faccio da solo: io so cosa mi serve. Queste cose sono solo teoriche, io ho bisogno di risultati concreti".

Ma poi di strada insieme ne abbia-

mo fatta grazie alle tecniche di preparazione mentale e di team building. Perché arriva sempre il momento per un atleta, e anche per ognuno di noi, in cui capita di prendere consapevolezza che proprio negli istanti decisivi "ti manca la testa".

E allora cosa puoi fare? Puoi allenarla esattamente come ogni più piccolo muscolo del tuo corpo. Nello sport, come nella vita, le sconfitte sono davvero più numerose dei successi. In quei momenti non ci sono i flash, non ci sono i fan e a volte neppure le persone di cui ti fidavi. Ci sei soltanto tu e la tua mente. E puoi scegliere tra fallimento o opportunità.

Quando vinci, a fare la differenza è la preparazione mentale. Se rimani impantanato in pensieri sabotatori e nell'incapacità di visualizzare i tuoi obiettivi, i tuoi atteggiamenti andranno solo in questa direzione.

E quando fai qualcosa di diverso, che ottieni anche risultati diversi. Quando alla preparazione fisica, tecnica e tattica unisci la preparazione mentale cambia il tuo mindset. E quando l'atleta, e ognuno di noi, pensa in modo diverso, si sente anche in un modo diverso e quindi cambia anche ciò che può realizzare. E cos'è lo stato di flow se non questo? Lo stato flow è quando sai allineare mente, corpo ed emozioni. È quando la tua mente sa connettere il piede, i muscoli, le molecole, il cuore, gli obiettivi, i ricordi e i sogni. Ed è per questo che quando vuoi conquistare un traguardo è la mente a fare la differenza.

Ma facciamo un passo indietro perché questa storia inizia molti anni prima. Nel 2008 ho messo piede per la prima volta nella caserma del 2° Reparto Mobile della Polizia di Stato a Padova. Per circa un anno l'unico che mi ha rivolto parola è stato il gatto della Caserma: Celerino detto Rino. I Reparti Mobili della Polizia di Stato, spesso conosciuti come Celere, sono una risorsa di pronto impiego per la tutela dell'Ordine Pubblico durante le manifestazioni in piazza o sportive e per gli interventi nelle zone colpite da calamità.

Cosa ci faceva una Psicologa in una caserma in mezzo a circa 450 agenti uomini? Ero lì per presentare un progetto di ricerca sull'applicazione del Training Autogeno e dimostrare come



PSICOLOGA. Silvia Rizzi posa con un cervello, l'oggetto del suo lavoro

Prima di occuparmi degli atleti che poi sarebbero diventati vincenti a Tokyo ho lavorato con gli agenti di Polizia: training autogeno e senso di squadra

Il traguardo è importante, ma dura solo un momento. Il percorso, le sfide, le cadute e le scoperte: è questo che ti rende la persona che sei oggi

L'AUTRICE

Ha preparato i campioni delle Olimpiadi La sua esperienza sul palco del TEDx

Silvia Rizzi, come mental coach, è stata fondamentale nella preparazione psicologica degli atleti delle Fiamme Oro per le Olimpiadi di Tokyo; loro stessi l'hanno riconosciuto più volte. Ha allenato la loro mente come si farebbe con qualsiasi altro muscolo.

Il discorso pubblico di Silvia Rizzi è stato uno dei momenti più interessanti del TEDx Padova, sabato 4 dicembre scorso. Una giornata di parole e di stelle: grande attenzio-

ne per i tre ori olimpici azzurri in atletica leggera, Tamberi, Jacobs e Stano, ma tutto il pomeriggio è stato caratterizzato dalla narrazione di storie di successo e di riscatto, nelle quali spesso i fallimenti e i sacrifici sono stati decisivi. Il titolo era "Allenati a vincere" e giocava con uno dei paradigmi più immediati della comunicazione: l'uso dello sport come metafora della vita. Grandi protagonisti la Polizia di Stato e le Fiamme Oro di Padova.

l'allenamento mentale poteva impattare in modo performante sull'addestramento fisico, tecnico e tattico degli Operatori di Polizia Mobile.

I primi due anni sono stati davvero impegnativi. Ero una donna in una caserma di Reparto Mobile, Psicologa e volevo insegnare una tecnica di allenamento mentale. Quel primo progetto pilota è durato quattro anni e nel 2016 ho pubblicato la prima ricerca italiana per lunghezza temporale e numero di agenti volontari coinvolti che dimostrava l'utilità del Training Autogeno come tecnica valida di allenamento mentale applicata a questo contesto. Dai "miei" celerini ho imparato anche cosa significa essere una squadra: è vero che il professionista deve conoscere la teoria e le tecniche, ma il vero esperto è chi lavora sul campo. Dalla collaborazione e dal confronto con i Dirigenti, quelli che io chiamo i "miei" Comandanti, gli Istruttori del Reparto e gli agenti stessi sono nati ulteriori progetti di Training Autogeno, di tecniche di respirazione, di Mindfulness e di prevenzione al bullismo nelle scuole del territorio. Considerati i pregiudizi, i retaggi culturali e le convinzioni iniziali rispetto alla Psicologia e all'allenamento mentale, al 2° Reparto Mobile abbiamo fatto un gran lavoro insieme aprendo nuove strade.

Il traguardo è importante, ma dura solo un momento. È tutto il percorso

che hai fatto per arrivare fin lì, le sfide, le cadute e le scoperte che ti rendono la persona che oggi sei.

Nello sport, nel lavoro e nella vita non sempre le cose vanno come vorremmo e molto spesso la trappola a portata di mano è il lamento. E ci sta perché è la naturale reazione fisiologica del nostro cervello. Il lamento è contagioso. Parte da me, arriva a te e si diffonde a chi è attorno a te, ti tira in basso come le sabbie mobili.

La mente, invece, come dicevo all'inizio, è qualcosa di più del nostro cervello, e può essere allenata a riscrivere ogni evento con un'unica semplice regola: o vinci o impari.

Se sono su questo palco del TEDx Padova è grazie ai "miei celerini" del 2° Reparto Mobile della Polizia di Stato e ai "miei" atleti della prima squadra delle Fiamme Oro Atletica. Con loro ho imparato il valore della squadra: io sono, quando noi siamo. E ognuno sceglie di esserci perché le tue scelte ti definiscono, sono la strada per dare respiro ai tuoi sogni e sono il modo per diventare ciò che vuoi diventare.

Si può sempre scegliere se allenare la mente o allenare il lamento. E soprattutto puoi sempre scegliere se continuare su una strada già percorsa o cambiare direzione.

E tu, cosa scegli?

Alleni la mente o alleni il lamento?