



Con la collaborazione organizzativa

della Società Canottieri Limite a.s.d. 1861

Capraia e Limite, 26 Marzo 2011
*Sala Incontri della Società Canottieri Limite as.d. 1861,
Lungarno della Mollaia s.n.c.*

CONVEGNO NAZIONALE U.N.A.S.C.I.

Non c'è Sport senza “LIMITE”.
Da Sportivo a Cittadino.

**Campioni sempre: una carriera in evoluzione
dal mondo dello sport al mondo del lavoro**

Relatore:

dott.ssa Sara BINAZZI

Psicoterapeuta Specialista in Psicoterapia Breve Strategica

Psicologa dello sport co-responsabile del Progetto Calcio Cultura Museo del Calcio di Coverciano.

Mosca, 28 luglio 1980: 200 metri Pietro Mennea compie una gara memorabile scandita dalla voce di Paolo Rosi: "...recupera....recupera....recupera....recupera....recupera...HA VINTO!HA VINTO!....straordinaria impresa di Mennea....", il campione alza le braccia al cielo, continua a correre, lo stadio olimpico esulta, medaglia d'oro per Mennea che l'anno precedente, alle Universiadi di Città del Messico, aveva stabilito il primato mondiale in 19"72, imbattuto per 17 anni.

Uno dei momenti indimenticabili che resteranno nella storia dello sport così come tante altre imprese compiute da altri grandi atleti nelle varie discipline. Emozioni indescrivibili vissute dal singolo e trasmesse al pubblico, che racchiudono in sé una storia di vittorie e sconfitte, impegno e sacrifici, disciplina, costanza, forza e determinazione, ma anche consapevolezza delle proprie capacità e voglia di andare oltre il proprio limite; una vita dedicata allo sport.

Ma che succede quando tutto questo finisce?

Mennea in una recente intervista rilasciata alla Rai racconta: "*Ero consapevole che una volta smessa l'attività agonistica, l'obiettivo, il traguardo finale, quello più importante, era altrove, era in altri settori della vita sociale (..) lo sport mi ha insegnato a lavorare, ad impegnarmi, a fare grandi sacrifici altrimenti non avrei fatto quello che ho fatto*"; un campione che è rimasto tale anche nella vita per tutti i traguardi che ha saputo raggiungere anche al di fuori dell'ambito sportivo, riconoscendo e mettendo in pratica ciò che ha appreso nello sport in altri contesti.

Ci sono atleti che dicono di essersi immaginati, con il passare degli anni, il momento della fine della loro carriera, ma di aver poi allontanato da sé tale pensiero, rimandandolo a quando arriverà il momento.

Altri grandi campioni descrivono così questo momento: "*Ho realizzato tutti i miei sogni e non potevo chiedere di più da quello che mi ha dato questo sport. Emozioni uniche e grandi gioie che, insieme alle fatiche e alle rinunce, mi hanno fatto sentire pienamente realizzato, come atleta e come uomo*"; ma c'è anche chi si è ritirato dicendo "*Sono emozionato perché vedo tutta la mia carriera scorrermi davanti agli occhi, ma al tempo stesso c'è eccitazione per le cose che mi appresto a fare...Puoi nuotare vasca dopo vasca e poi all'improvviso metti la testa fuori e ti accorgi di cosa c'è intorno*" per poi annunciare a distanza di anni il ritorno "*Ho avuto una carriera stupenda e la metto a rischio (..) sarebbe stato più facile stare fermo e non fare nulla, ma penso che ci siano cose che non ho ancora fatto nel nuoto e che vorrei raggiungere*". Atleti d'élite che relativamente alla fine della carriera sportiva ed alle prospettive future dicono: "*Ho posticipato la scelta accademica per preparare Olimpiadi e Mondiali. La medaglia di bronzo conquistata nel libero singolo a Roma 2009 mi ha arricchito personalmente e ha reso più difficile la mia decisione, ma il ritiro è*

necessario per non precludere possibilità professionali future. Una scelta sofferta, ma necessaria"; ed ancora *"Ho deciso, mi fermo. Non è stata una decisione facile da prendere. Ho capito che avevo perso il piacere di nuotare. Ormai ho altri interessi, altre passioni. Ho vinto tutto quello che volevo, ancor più di quanto sognassi, e ho tutto il tempo per pensare al mio futuro"*.

La fine di una carriera ma anche l'inizio di nuove prospettive, come disse Mahatma Gandhi *"dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere"*.

Un campione resterà sempre tale per ciò che ha fatto e potrà continuare ad esserlo anche nella vita se sarà capace di traslare le proprie abilità e tutto ciò che ha acquisito nello sport anche in altri contesti.

"L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete" scrive Timothy Gallwey- pedagogo e maestro di tennis- nel suo libro *"The inner game of tennis"*.

Vincere non significa necessariamente sconfiggere un avversario, ma si è vincitori anche quando si superano i propri limiti e le proprie difficoltà, nello sport e nella vita in generale.

Le aspettative, i pensieri che un individuo, un atleta, ha rispetto al futuro influiscono significativamente sul comportamento- in positivo ed in negativo- determinando l'andamento stesso delle situazioni.

La profezia che si autoavvera è un esempio di come si possa costruire la propria ed altrui realtà in base alle aspettative che si hanno (Vercelli, 2005).

È la profezia stessa dell'evento a portare al realizzarsi della profezia; è il futuro, e non il passato, a determinare il presente; sono gli effetti immaginati a produrre cause concrete (Watzlawick, 1988).

Lo sport è uno specchio della realtà, delle dinamiche e delle situazioni che viviamo quotidianamente in altri contesti.

Roger Bannister, primo al mondo a correre il miglio in meno di quattro minuti affermò: *"Possiamo giocare a guardie e ladri con la realtà, senza mai affrontare le verità che ci riguardano. Nello sport ciò è impossibile. Con il suo confuso alternarsi di fallimento e successo, lo sport ci scuote alle radici, ci spinge verso le più straordinarie scoperte su noi stessi, mette a nudo i nostri limiti e le nostre capacità"*.

Certo il cambiamento è sempre difficile, ma è anche uno stimolo, offre nuove opportunità ed affinché possa evolvere in una direzione favorevole è importante che l'atleta a fine carriera sia disponibile a mettersi in gioco, si pensi come un individuo nuovo e sia pronto ad affrontare una nuova sfida con la consapevolezza che il contesto è cambiato. È importante che non viva esclusivamente nel ricordo di quel che era, ma che provi a riportare la propria esperienza, fonte di ricchezza, per affrontare nuove realtà e per dimostrare a se stesso, in primis, chi è.

Ogni individuo ha una sua storia e si porta dietro le proprie esperienze, così come ogni atleta professionista porta con sé la propria storia di sportivo; gli atleti d'élite che restano nel mondo dello sport -sebbene in un ruolo diverso- hanno la possibilità di trasferire ad altri atleti e non solo ciò che a loro ha dato lo sport .

Hanno la possibilità di trasmettere la storia dello sport che loro stessi hanno contribuito a creare, ma hanno anche l'opportunità di promuovere la cultura sportiva ai cittadini.

Il momento di fine carriera è difficile, mettersi in gioco richiede anche umiltà, il percorso dovrebbe essere graduale in modo da consentire all'atleta di acquisire anche la formazione adeguata per ciò che si appresta a fare. Praticare sport ad alto livello vuol dire anche fare delle rinunce, concentrarsi quasi esclusivamente sull'attività sportiva, pertanto molti non riescono, al contempo, a portare avanti percorsi di studio.

È una realtà articolata e complessa quella del mondo dello sport, con una sua storia fatta anche di miti e di grandi campioni. È un mondo di allenamenti e gare, in cui si vince e si perde, in cui vi è passione e competizione; ma nel quale è presente anche il dolore, l'infortunio, il doping.

Ad oggi lo sport appare essere un tema di grande attualità, a cui viene dedicata ampia attenzione da parte dei Mass Media. Si può dire che riveste un ruolo nella vita quotidiana di ciascun individuo, indipendentemente dal praticare o meno un'attività sportiva a qualsiasi livello; ciascun individuo è spettatore di tale realtà.

Purtroppo sempre più spesso negli ultimi tempi viene riportata la notizia di atleti professionisti e/o ex professionisti di diverse discipline sportive che si sono tolti la vita o hanno tentato di farlo.

È a seguito di tali fatti che i Mass Media parlano del "male oscuro" nel mondo dello sport, della depressione e non solo di tale mondo come una realtà di campioni apparentemente privilegiati e felici.

Sembra esserci quindi la necessità di una maggior attenzione, anche dal punto di vista psicologico, alle problematiche che possono esser presenti in ambito sportivo.

Il momento di fine carriera è sicuramente una fase complessa e delicata, che può lasciare un grande vuoto nella vita di un atleta, vita che era fatta di intensi ritmi di allenamento, gare, trasferte, forti emozioni, visibilità e popolarità, ma anche impegno e sacrifici. Un cambiamento che può essere vissuto con difficoltà ed in alcuni casi senza un adeguato supporto è possibile che l'atleta non sia in grado, in quel momento, di riconoscere le proprie risorse e potenzialità e cogliere così nuove opportunità e prospettive di carriera.

È possibile che si presenti la paura del futuro, la difficoltà di trovare un nuovo ruolo, che si verifichi una crisi di identità o in alcuni casi che vi sia la difficoltà ad elaborare il lutto del non esser più campioni. L'atleta a fine carriera può trovarsi inoltre ad affrontare problematiche di salute,

economiche ed in alcuni casi anche la fine di relazioni sentimentali e necessitare quindi di un adeguato di supporto.

Il cambiamento è radicale, ed anche quando è motivato da una scelta consapevole dell'atleta vi possono essere dubbi, paura rispetto al futuro, ma anche la consapevolezza che i nuovi obiettivi porteranno soddisfazioni diverse.

E questo si ritrova anche nelle parole di un grande atleta : *“Ho deciso, perché sento che è il momento giusto, ma so che c'è il lato oscuro, il salto nel vuoto (..) sarà solo quando mi scontrerò con la quotidianità senza palestra che capirò davvero il peso di questa decisione. C'è una parte di me che ha paura: questi stimoli, queste motivazioni, l'agonismo, il confronto, la possibilità di cimentarsi, non ci saranno più, non più così, in questo modo così diretto (..) I nuovi stimoli, i nuovi obiettivi non saranno così, sono conscio che sarà impossibile trovare le stesse gratificazioni. Ne avrò forse altre, ma non potrò più chiedere al mio corpo di dimostrare al mondo che sono il migliore”*.

Vari possono essere i motivi che portano all'interruzione della carriera sportiva quali ad esempio l'età anagrafica, una scelta personale, ma anche l'infortunio.

L'evoluzione della propria carriera può diventare per molti atleti una nuova prova da affrontare in cui traslare le caratteristiche personali e le competenze specifiche dal mondo sportivo a nuove prospettive.

C'è chi abbandona da giovane perché ha difficoltà a gestire la pressione, ma anche chi consapevolmente sceglie di dedicarsi agli studi e/o intraprendere un'altra carriera; chi a distanza di tempo ritorna magari più maturo e pronto a porsi nuovi obiettivi nello sport o in altri casi perché ad esempio è in difficoltà a trovare un nuovo ruolo al di fuori dell'ambito sportivo. A tal riguardo è importante ricordare che le motivazioni legate ai rientri possono essere di varia natura, personali, psicologiche , economiche, ecc.

Vi sono poi casi in cui l'interruzione della carriera sportiva avviene per motivi di salute, in seguito ad infortunio, ed in tali situazioni è particolarmente opportuno tener presente l'impatto psicologico che agisce su più livelli: dal livello fisico dove l'atleta oltre al dolore ed alla fatica durante il percorso di riabilitazione, può trovarsi a sperimentare cambiamenti anche permanenti, al livello sociale ed emozionale in cui l'atleta può sentire minacciati gli obiettivi che si era preposto ed in cui si possono verificare situazioni di tendenza all'isolamento, dovute anche alla perdita di ruolo. È necessario poi tener presente quanto l'alterazione dell'immagine di sé possa ripercuotersi sull'autostima comportando anche modificazioni nei rapporti sociali e portando talvolta alla perdita di qualsiasi altro interesse.

È fondamentale che l'atleta sia in grado di riconoscere le proprie capacità e risorse per poterle poi sviluppare in contesti anche al di fuori dell'ambito sportivo; che si ponga nuove mete da raggiungere e si chieda "cosa mi porto di positivo fuori dallo sport per essere anche altro?"

Considerata la complessità del passaggio si ritengono opportuni interventi di outplacement personalizzati, che possano valorizzare le caratteristiche e le abilità dell'atleta a fine carriera e supportarlo così nel riposizionamento professionale.

Durante la loro attività sportiva gli atleti sviluppano skills che possono essere traslati nel mondo del lavoro, quali tra questi la capacità di gestione delle proprie risorse emotivo-cognitive, la capacità di resistenza a situazioni di stress e frustrazione, di pianificazione, di lavoro per obiettivi e di lavoro in team, ma anche disciplina, self efficacy e concentrazione. Abilità che sono i presupposti per avere successo nello sport, ma non solo essendo anche trasferibili in altri ambiti.

Tali interventi consentono agli atleti di gestire nel miglior modo possibile le ultime fasi della propria carriera agonistica, di aprirsi a nuove prospettive future, ma anche di accrescere la consapevolezza delle proprie abilità in modo da utilizzarle al meglio, così come hanno fatto durante la loro carriera sportiva possono farlo nel pianificare un nuovo percorso di vita.

In Italia il CONI, attento agli atleti, porta avanti da anni il Programma di Carriera per Atleti (ACP), progettato al fine di supportare l'ingresso degli atleti nel mondo del lavoro sia durante che alla fine della carriera sportiva. Programma in accordo esclusivo tra CONI e Adecco Italia con l'obiettivo di fornire un percorso di orientamento al lavoro, agevolando così gli atleti in questo passaggio.

Ad oggi sembra esserci una particolare attenzione su tale tematica, che ha portato anche all'apertura di alcuni centri specialistici in varie parti di Italia.

In Toscana ad esempio, da un'idea di Massimo Masini, ex cestista protagonista della storia del basket italiano, nasce il Centro di Assistenza, Valutazione clinica e Ricerca ex Atleti (C.A.V.R.E.A.). Un centro che, affiancato da Cavrea Onlus, si prospetta essere un punto di riferimento per gli atleti, offrendo loro, attraverso il Servizio Sanitario Nazionale, un'adeguata assistenza per far fronte ai bisogni medici che possono presentarsi, in relazione alla loro passata attività agonistica. Si pone inoltre l'obiettivo di fare ricerca, di creare una banca dati nazionale, per giungere poi a più esaurienti valutazioni sanitarie e psicologiche.

È necessario, inoltre, sottolineare anche il ruolo della psicologia dello sport che, oltre ad offrire un importante contributo per quanto riguarda la preparazione mentale al fine di consentire all'atleta di competere con tutte le risorse che ha a disposizione, può dare -unita all'approccio strategico- un valido supporto all'atleta sia in termini di intervento terapeutico, qualora ve ne sia necessità, sia di sostegno durante fasi delicate quali ad esempio l'evoluzione della carriera e/o il recupero da

infortunio in quanto la brevità, la concretezza e la flessibilità che contraddistinguono la terapia breve strategica ben si adattano ai bisogni ed alle esigenze che emergono dal mondo dello sport.

È evidente che la tematica trattata per la sua vastità e complessità richiederebbe ulteriori approfondimenti in merito. Sarebbe difatti interessante poter riflettere anche sulle realtà dei settori giovanili, sulle prospettive dei giovani atleti e quali conseguenze possano verificarsi al crollo delle aspettative legate all'essere "una promessa" e di conseguenza riflettere, anche in tal caso, sulla necessità di pianificare ed attivare percorsi adeguati di supporto.

"What we call the beginning is often the end. And to make an end is to make a beginning. The end is where we start from" (T.S. Eliot, *Little Gidding* da Four Quartets).

Bibliografia

- Binazzi Sara, 2010, *Strategicamente in campo. Terapia breve strategica in ambito sportivo*, elaborato finale della Scuola di Specializzazione in Psicoterapie Brevi ad Approccio Strategico, I.S.P., Roma.
- Eliot, T.S., 1965, *La terra desolata*, Torino, Einaudi.
- Gallwey, T.W., 1975, *The Inner Game of Tennis*, London, Pan Books.
- Muzio, M., 2004, *Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*, Milano, Franco Angeli.
- Nardone, G., Watzlawick, P., 1990, *L'arte del cambiamento*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Vercelli, G., 2005, *Vincere con la mente*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Vercelli, G., 2009, *L'intelligenza agonistica*, Milano, Ponte alle Grazie.
- Watzlawick, P., 1981, *Die Erfundene Wirklichkeit*, Verlag, Munchen Piper & Co., tr. it., *La realtà inventata*, Milano, Feltrinelli, 1988.

Links

- <http://www.athletestobusiness.eu>
- <http://www.cavreaonlus.com>
- <http://www.coni.it>
- <http://www.famigliacristiana.it>
- <http://www.gazzetta.it>
- <http://www.grr.rai.it>
- <http://www.larepubblica.it>
- <http://www.lastampa.it>
- <http://www.olympic.org>
- <http://www.olimpiadi.blogosfere.it>
- <http://www.pscosport.it>
- <http://www.rai.tv>
- <http://www.sportlive.it>