

L'ARTE DEL SALTO TRIPLO

Allenare la motivazione
per vincere nello sport
e nella vita

Giorgio
Merola



Erickson

Quanto il successo nello sport dipende dall'allenamento e quanto dalla motivazione e dall'autocontrollo?

Se pratichi un'attività sportiva — che sia a livello agonistico o amatoriale — sai che dietro ogni movimento, dietro ogni progresso c'è una pratica lunga e impegnativa, fatta di allenamenti, tentativi, successi, delusioni, sudore e impegno. La ricerca del gesto perfetto non coinvolge né riguarda solo il corpo, ma anche la mente.



Alla base di qualunque traguardo personale c'è la conoscenza di sé, che spinge a migliorarsi, e la resilienza, che permette di rialzarsi anche dopo una sconfitta.

Per raggiungere i tuoi obiettivi non è sufficiente allenare il corpo: è indispensabile conoscere i circuiti mentali più insidiosi che possono compromettere i tuoi risultati, migliorare il senso di autoefficacia e di fiducia nelle tue abilità, imparare a controllare la tua energia e conoscere i tuoi limiti.

€ 17,00



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Presentazione</i> (A. Cei)	7
<i>Prefazione</i> (F. Lucidi)	9
<i>Introduzione</i>	13
PRIMA PARTE	
Rincorsa: costruire motivazione, grinta e autoefficacia	
<i>Capitolo primo</i>	
Crederci	21
<i>Capitolo secondo</i>	
Costruire la motivazione	59
SECONDA PARTE	
Hop: il giusto equilibrio	
<i>Capitolo terzo</i>	
Notte prima degli esami: come affrontare psicologicamente le fasi di avvicinamento alla gara	95
TERZA PARTE	
Step: imparare a sfruttare l'urto	
<i>Capitolo quarto</i>	
Regolare la bussola, con semplicità	137
<i>Capitolo quinto</i>	
Resistere, resistere, resistere!	227
QUARTA PARTE	
Jump: lasciarsi andare per volare lontano	
<i>Capitolo sesto</i>	
Aspetta che accada!	257
<i>Il racconto di Fabrizio: un sogno (step by step)</i>	277
<i>Conclusione</i>	303
<i>Ringraziamenti</i>	309
<i>Bibliografia</i>	



Presentazione

di Alberto Cei¹

«I risultati eccezionali e le imprese compiute dai grandi atleti derivano da un miglioramento graduale nel corso degli anni» dice Giorgio Merola in questo suo libro. Questa frase esprime solo apparentemente un concetto semplice, tessendo l'elogio della perseveranza e della continuità dell'impegno attraverso il tempo. In realtà, serve a orientare il lettore a conoscere quali siano le ragioni che spingono un giovane a impegnarsi con intensità per tutto l'arco della giovinezza e oggi spesso anche sino alle soglie dei quarant'anni. Questo è il segreto dello sport, quello che nella psicologia del buon senso si traduce nella domanda che ogni atleta ha ricevuto: «Chi te la fa fare tutta questa fatica?».

In questo libro Giorgio prova a fornire una risposta a questa curiosità, che permette di spiegare questa scelta quasi monacale che fanno gli atleti di livello assoluto, in un mondo che va invece nella direzione opposta, dove si vorrebbe avere tutto e possibilmente subito. Giorgio Merola è la persona giusta per scrivere questa storia, non solo come psicologo dello sport, ma anche perché sedici anni fa, quando gli dissi che una scuola per atleti a Bolzano cercava uno psicologo a tempo pieno, lui si buttò anima e corpo in questa esperienza, che continua tutt'oggi con soddisfazione professionale. L'atleta compie le stesse scelte, è disposto a cambiare se ritiene che quello che gli viene proposto potrebbe migliorarlo: l'obiettivo è la soddisfazione e perfezionare le prestazioni sacrificando ciò che si è fatto sino a quel momento, per un modo di allenarsi diverso, per un allenatore con idee più nuove,

¹ Psicologo dello sport, insegna Aspetti psicopedagogici e sociologici delle attività motorie, Psicologia applicata al calcio, Psicologia delle attività sportive nell'Università San Raffaele di Roma e Coaching nell'Università degli Studi di Roma Tor Vergata.

per un club che gli fornisce opportunità migliori. È l'approccio del miglioramento continuativo, difficile per un atleta che è già al top della sua carriera sportiva. Quindi la grinta, la resilienza, la percezione di autoefficacia o la mentalità orientata alla crescita, temi di questo libro, sono centrali non solo per l'adolescente che vuole emergere nel mondo sportivo, ma anche per i campioni. Infatti, se come afferma Novak Djokovic lo stress è un privilegio, bisogna però saperlo vivere con questo significato esistenziale: non è qualcosa per cui nascondersi, bisogna accettarlo sapendo che le sconfitte sono all'ordine del giorno, che queste possono ridurre la motivazione e che i social sono un'arma contro gli atleti che si trovano in un momento di difficoltà. Lo stesso concetto espresso da Djokovic è stato teorizzato da Albert Bandura quando ha detto che, togliendo le sfide, vince la noia. Insegniamo allora agli atleti a comprendere in che mondo oggi vivono, perché non si sentano impreparati di fronte a queste nuove sfide. Insegniamo loro a esser consapevoli che la dimensione tecnico-tattica e la forma fisica sono certamente aspetti decisivi del loro essere atleti, ma che la dimensione psicologica non può essere ignorata o solo capita: la si deve allenare come ogni altra abilità. Quanto scritto in questo libro sarà per loro assolutamente utile per migliorare come persone che ricercano la soddisfazione personale attraverso lo sport.

Introduzione

Non arrenderti,
rischieresti di farlo un'ora prima del miracolo.

Proverbio arabo

Prendi la rincorsa, stacchi e ricadi sullo stesso piede con il primo balzo (*hop*), da lì come una molla ti dai una spinta per il secondo balzo (*step*) che finisce sull'altro piede da cui decolli (*jump*) e infine atterri con entrambi i piedi che bucano la sabbia. *Hop, step, jump*. Sono i tre balzi che gli atleti di salto triplo fanno dalla zona di battuta per atterrare il più lontano possibile dal loro punto di partenza, in una delle posture sportive che più assomiglia a quella del volo. In atletica, come nella vita, quando sogniamo di staccare i piedi da terra, ci accorgiamo di poter controllare la lunghezza e la durata del volo.

E in effetti, questo libro parla proprio di sogni.

Parla di come realizzarli step by step, salto dopo salto: un passo alla volta si costruisce una carriera, un passo alla volta si percorre un programma di allenamento, un passo alla volta si inseguono e superano i propri limiti.

In una carriera atletica, come in una gara di mezzofondo, se si parte troppo forte non si arriva alla fine, non si riesce a esprimere fino in fondo il proprio potenziale: l'essenza dell'atletica leggera è la sfida con se stessi, l'esaltazione della ricerca dei propri limiti e del tentativo di superarli.

Diecimila. Tante sono le ore di esperienza che servono per costruire carriere di eccellenza secondo Anders Ericsson. È una stima, certo, che deriva però dallo studio di centinaia di personaggi che hanno lasciato il segno nel proprio campo, la musica, una disciplina scientifica o, per venire al tema di questo libro, lo sport. Tralasciando per il momento gli aspetti qualitativi di queste ore, è chiaro che la dimensione di questo impegno è tale da coprire una bella fetta di un'esistenza, nel caso di un atleta, la prima fetta, quella in cui ci sono anche i primi amori, il gruppo di amici, il divertimento e la scuola per costruirsi un futuro. Dedicare tutte quelle ore allo sport, significa quindi, inevitabilmente, fare delle scelte e delle rinunce. Non tutti sono disposti a intraprendere questo percorso, né tutti devono diventare dei campioni. Se si dà un'occhiata ai dati allarmanti che riguardano il fenomeno del *drop out*, il numero di ragazzi che abbandona precocemente il proprio sport è in costante crescita. Molti hanno altri interessi, molti non trovano allenatori capaci di coltivare e custodire la loro motivazione, molti si scoraggiano perché non vedono i risultati sperati: non vale più la pena, a un certo punto, continuare se i sacrifici non sono accompagnati da soddisfazioni.

Al Pacino, nelle vesti di allenatore di una squadra di football americano, nel film *Ogni maledetta domenica*, incita i giocatori a lottare per guadagnare un solo centimetro, con un discorso diventato celebre per il suo potere motivazionale e preso spesso come esempio nei corsi di formazione per veicolare i concetti di leadership e team building. Quello stesso centimetro, nell'atletica, così come un centesimo di secondo, diventa un traguardo importante per chi cerca di saltare più in alto o più in lungo, di lanciare più lontano un attrezzo o di correre più velocemente. Anche qui la battaglia è una questione di centimetri, ma si lotta per guadagnarli rispetto al proprio primato personale oltre che rispetto ai propri avversari o a un record, sia esso regionale, nazionale o addirittura mondiale.

Step by step è quindi la strada implicitamente indicata dall'atletica, ma è anche l'approccio suggerito dalla psicologia dello sport quando accompagna e sostiene gli atleti nel loro percorso agonistico e motivazionale.

I risultati eccezionali e le imprese compiute dai grandi atleti derivano da un miglioramento graduale nel corso degli anni. Perciò il percorso stesso diviene appassionante e ogni piccolo miglioramento

conseguito rappresenta un incentivo e dà la forza per accettare, affrontare e superare le inevitabili difficoltà che via via si incontreranno. Si parla sempre di più di risorse psicologiche come *grinta* (Duckworth, 2016) e *resilienza* (Trabucchi, 2019b): l'importanza che queste risorse assumono nella vita di tutti per far fronte alle difficoltà e raggiungere i propri traguardi porta a considerarle, addirittura, più decisive del talento nel determinare il successo delle persone in qualsiasi campo.

Il libro, che vuole essere un aiuto per atleti e allenatori interessati a curare gli aspetti psicologici legati alla pratica sportiva, si pone l'obiettivo di orientare il lettore in questo campo, attraverso alcune coordinate teoriche e riportando le esperienze dei protagonisti, gli atleti, conosciute da altri libri o dai racconti delle persone con cui ho lavorato direttamente. Il tutto per dare la possibilità a chi è interessato di ricavare qualche spunto, ispirarsi, confrontare la propria storia con quella di altre persone che hanno magari incontrato le stesse difficoltà, trovando le proprie soluzioni. Queste soluzioni, o quelle a cui ci possono portare le teorie presentate nel libro, non funzioneranno per tutti e non vanno intese come ricette; piuttosto, quello che spero possa nascere nel lettore è proprio la volontà di adottare un approccio strategico, in cui la ricerca di nuove soluzioni ai problemi che si presentano e il riaggiustamento continuo del percorso verso i propri obiettivi costituiscono la parte più bella dell'esperienza sportiva e rispondono alla «tendenza innata a ricercare novità e sfide, a estendere e mettere alla prova le proprie capacità, a esplorare e a imparare» (Trabucchi, 2019a, p. 45).

Il libro vuole essere di aiuto anche a chi, come me da ragazzino, sogna ma fatica a dare concretezza ai propri obiettivi, a chi finora ha sfidato campioni, vinto medaglie o stabilito record solo nella propria testa.

Quel ragazzino, circa 30 anni fa, fece una gara, una delle tantissime a cui avrebbe partecipato, niente di importante, un campionato regionale allievi, o forse provinciale, di prove multiple, un octathlon per la precisione. Tra le varie prove, il salto con l'asta, quella che lo avrebbe messo maggiormente in difficoltà visto che non si era mai cimentato in questa disciplina, provata in allenamento giusto un paio di volte, con scarso successo. I partecipanti erano molti, per cui gli organizzatori stabilirono di dividerli in due gruppi: gli atleti con i primati personali

peggiori avrebbero gareggiato allo stadio della Farnesina e gli atleti più forti credo all'Acqua Acetosa.

Il ragazzino gareggiò ovviamente allo stadio della Farnesina. A rendere più fantozziana la situazione ci si mise la mancanza dell'asticella che fu sostituita da una corda e due bottiglie legate ai due capi a far da contrappeso. Il ragazzino, in uno dei suoi tre fallimentari tentativi alla misura d'entrata, a ridosso della cassetta d'imbucata, si liberò dell'asta e continuò la sua rincorsa sul materasso portandosi dietro corda e bottiglie. Quella gara, quella degli atleti più «scarsi», la vinse con un salto di 2,80 m un ragazzo alto e magro con i capelli a caschetto, abbastanza versatile ma sicuramente più bravo nei salti in estensione, in particolare nel salto triplo, quello che sarebbe diventato il *suo* salto triplo e che lo avrebbe portato a vincere il bronzo olimpico a Londra 2012: Fabrizio Donato.

Da quel giorno, il ragazzino e Fabrizio avrebbero seguito due strade parallele nello stesso mondo: l'uno a rincorrere sogni a occhi aperti, a interrogarsi sul perché certi risultati non arrivassero, su cosa sbagliasse o, peggio, su cosa ci fosse di sbagliato in lui; l'altro, che iniziava a prendere consapevolezza dei propri mezzi, a ricevere le prime attenzioni, non solo nella sua piccola realtà, nella società di atletica a Frosinone dove aveva mosso i primi passi, ma anche fuori, inaugurava il suo ingresso nell'atletica seria, quella che in un primo momento avrebbe un po' scombuscolato le sue certezze, lo avrebbe spaventato, ma poi gli avrebbe regalato immense soddisfazioni.

Il primo, con tutte quelle domande nella propria testa che non trovavano risposte, sarebbe giunto ad appassionarsi alla psicologia dello sport: scoprì che l'ansia che provava sui blocchi di partenza o anche molto prima, poteva riflettere un meccanismo comprensibile della nostra mente e che esistevano delle tecniche per imparare a gestirla un po' meglio; scoprì che i sogni possono essere convertiti in obiettivi ben strutturati, che una mano possono darcela a rendere più concrete le nostre possibilità di riuscita e a procedere senza fretta, step by step appunto. Non abbandonando mai il proprio amore per lo sport e per l'atletica leggera in particolare, scoprì tanti altri intriganti segreti di come funziona la mente nel contesto sportivo e continua ancora adesso ad alimentare le proprie curiosità e la propria ricerca su questa tematica, intrecciando la pratica amatoriale di questo sport con lo studio e la professione di psicologo dello sport e formatore, che lo porta a incontrare le storie di tanti giovani atleti.

Cercherò, come psicologo dello sport, ex atleta, tuttora appassionato e praticante a livello master, di guidare il lettore alla conoscenza di aspetti psicologici della pratica sportiva, come i processi motivazionali, le convinzioni di autoefficacia, la grinta, la resilienza, e delle principali tecniche, strategiche e di mental training, che aiutano gli atleti a gestire le proprie emozioni, a focalizzare la propria attenzione sulla performance e a entrare nel cosiddetto stato di *flow* (Csikszentmihalyi, 1990). La voce di Fabrizio che si leva lungo queste pagine è il filo conduttore del libro, in cui ogni tematica affrontata si può ricondurre al racconto di un episodio, di un rituale giornaliero, di un principio o di un valore che fanno parte del grande mosaico di cui è fatta questa bella storia sportiva.

Il libro si rivolge a tutti coloro che vivono lo sport come professione o come passione, che sanno cosa significa inseguire un obiettivo e sono alla ricerca di nuovi spunti di riflessione, strumenti, prospettive, storie a cui ispirarsi, per soddisfare la propria spinta al miglioramento. La psicologia dello sport può dare un grande contributo in questo senso, e in queste pagine ho selezionato alcune delle tematiche proprie di questa disciplina più rilevanti nell'attuale scenario. Per trattarle, ho scelto di alternare il linguaggio della teoria alle parole e alle immagini, più dirette e immediate, di atleti, famosi e meno famosi, incontrati nella mia esperienza professionale o ammirati da lontano, da appassionato di sport e storie sportive.

Gli studenti/atleti della scuola sportiva in cui lavoro ormai da 16 anni mi hanno aiutato a capire che le teorie costituiscono uno strumento fondamentale, a patto che si sia disposti a adattarle con flessibilità ai contesti che si incontrano: l'esperienza le modellerà e le arricchirà continuamente. E il modello di crescita personale che ci offre Fabrizio, «uomo di campo», come ama chiamarsi, è un modello empirico: Fabrizio con il suo allenatore storico Roberto Pericoli prima, e da allenatore di se stesso negli ultimi anni, ha impostato i suoi programmi e alimentato motivazione e progressi atletici attraverso una ricerca e una sperimentazione continua su se stesso. Questo percorso lo appassiona e questa passione riesce a trasmetterla. Andre Agassi, con il proprio esempio, condurrà il lettore a scoprire la complessità dei processi motivazionali che non possono essere ridotti a formule per mettere in relazione il successo con la motivazione intrinseca. Carl Lewis, con le sue rimonte composte, disegnerà il concetto di autoefficacia (Bandura, 1997) e farà capire come la fiducia nei propri

mezzi permetta agli atleti di gestire la pressione e reagire alle difficoltà mantenendo l'armonia del gesto tecnico. Gli insegnamenti e l'esempio in prima persona del coach John Wooden, meglio di chiunque altro, faranno capire che il viaggio è più importante della meta.

Un'operazione di parafrasi delle pagine di *Vincere Sporco* del grande tennista e allenatore Brad Gilbert (Gilbert e Jamison, 2013) mi aiuterà a esemplificare concretamente alcuni principi dell'approccio strategico (Nardone e Bartoli, 2019) e alcune tecniche di preparazione mentale alla competizione (Weinberg e Gould, 2019; Cei, 2011). Se Angela Duckworth (2016) ci insegna che avere grinta significa mantenere molto a lungo lo stesso obiettivo generale, guidati da una passione al limite dell'ossessione ma capace di dare senso a ogni genere di sacrificio, la perseveranza di Mennea e i suoi allenamenti segreti il giorno di Natale, contro la volontà del già severo ed esigente Carlo Vittori, non possono che essere scelti come dimostrazione che questa risorsa psicologica risulti spesso più determinante del talento per raggiungere livelli di eccellenza.

D'altra parte, il libro mette in guardia il lettore dalle «tentate soluzioni disfunzionali» (Nardone, 2013), cioè quei comportamenti che nascono dall'intenzione di raggiungere un obiettivo o risolvere un problema ma finiscono per alimentare il problema stesso: ecco allora che inseguire il miglioramento della propria performance incrementando continuamente il volume o l'intensità dei propri allenamenti, cercando per esempio di replicare le soluzioni metodologiche che hanno funzionato straordinariamente con Mennea, può diventare assolutamente controproducente.

Mi auguro invece che gli esempi di questi grandi campioni, le strategie illustrate e i principi spiegati nel libro servano come spunto per scrivere e riscrivere la propria carriera sportiva, per trovare le proprie strategie e giungere ai propri principi. Così sarà salvaguardato il valore dell'autodeterminazione (Deci e Ryan, 1985), la cui importanza è sottolineata a più riprese nel libro, e la lettura sarà di stimolo per generare una serie di domande le quali, seguendo un procedimento induttivo, condurranno il lettore a risposte personali sicuramente più solide, sentite e convincenti di semplicistiche indicazioni o ricette di ciò che deve essere fatto o non fatto.