

La paura di fallire, inseparabile compagna dello sportivo



La paura che ci prende allo stomaco prima di salire in pedana, col timore che le cose possano non andare bene e gli avversari possano batterci, ci frena prima ancora che l'avversario abbia fatto qualcosa per batterci: ci freniamo da soli per la paura che una sconfitta abbassi la nostra *autostima*, ma realizzando il fatto che non potremo mai controllare quello che gli altri penseranno di noi se perdiamo o se vinciamo, la paura potrà svanire facilmente e potremo vincerla forzandoci ad andare in pedana liberi da condizionamenti.

La paura è una compagna che indica che la situazione è eccitante e nuova, è positiva, non dobbiamo permetterle di frenarci; per vincere la paura bisogna non avere aspettative, non dare troppo peso alla vittoria ed eliminare i pensieri e convincimenti negativi che ci ostacolano.

La stessa paura di poter perdere un assalto in gara, la proviamo anche a scuola davanti a un compito in classe o nel parlare in pubblico, con chiunque altro di sconosciuto, perché la paura del giudizio che gli altri possono dare di noi prende il sopravvento, così rinunciamo a mettercela tutta, piuttosto che andare incontro ad una sconfitta; occorre invertire questa tendenza, rompendo il muro della paura e provando e riprovando finché andare in gara non diventi una parte naturale di noi e questo è più semplice di quanto possa sembrare: basta non essere pigri ed iniziare.

Un modo piuttosto semplice per questo è trovare un avversario a caso, che non conosciamo e chiedergli di tirare con noi per qualche minuto per riscaldarci prima della chiamata in pedana: se si vuole vincere la paura, provare a immaginare tra sé e sé che quello sia il primo incontro della gara.

Mentre siamo in attesa dell'inizio del girone, se interagiamo con qualcuno, impariamo a percepire quali muscoli del nostro corpo sono in tensione e a rilassarli: questo permette di rilassare anche la mente e rendere più efficace il processo di avvicinamento alla pedana.

La maggior parte degli schermitori ha paura di poter fallire in gara, quindi andare in pedana senza paura, anche se ciò può portare ad una possibile sconfitta, ci innalzerà sopra la maggior parte degli altri e ci offrirà una

chance in più di vittoria: spetta a noi l'iniziativa di cambiare il nostro stato mentale, perché aspettare che la vittoria si presenti alla nostra porta significa disporsi ad aver perso in partenza.

di Alberto Bernacchi