

Vincere o non vincere, questo è il problema ?

Sta a noi, quando saliamo in pedana, prendere l'iniziativa, senza badare ai troppi condizionamenti che di fatto ci impongono di essere vincenti ad ogni costo: bisogna partire dal presupposto che una gara è un'esperienza interessante a prescindere dal risultato; sarà degli avversari la responsabilità di riuscire a sconfiggerci, è invece sempre nostra la responsabilità di avere un approccio positivo alla gara.



Bisogna imparare a non pensare alla vittoria come a qualcosa di importante, finendo per vedere in ciascuna gara una potenziale occasione di successo e andando in cerca dell'affermazione ad ogni costo: le gare sono soltanto fonte di divertimento, emozioni e avventura. Le gare rappresentano *occasioni di vita ed esperienze importanti*, anche se la società moderna ci condiziona a vederle come momenti di separazione tra "vincenti" e "perdenti"; per vivere appieno la competizione con i suoi aspetti più belli, occorrerà far riemergere la natura nascosta di ogni gara: anche se non dobbiamo certamente farne una ragione di vita, non dovremo neppure nascondere la nostra voglia di vincere, che è una cosa naturale, ma viverla secondo una strategia vincente, cioè *mantenendo il nostro approccio alla gara sul piano delle emozioni positive* e lontano dal lato razionale che fa riemergere il condizionamento sociale al successo. Alle gare, anche chi di solito vince o è considerato "vincente", se non è in forma o non si è allenato sufficientemente bene, può andare incontro ad una sconfitta da parte di chi di solito perde. Dal punto di vista biologico, il confronto per determinare una dominanza è un fattore naturale: l'espressione del desiderio di vincere e del dispiacere di perdere non è razionale, ma una reazione biologica automatica. Una gara si affronta prima con *naturalità*, sulla base di ciò che sappiamo fare, cioè delle nostre capacità tecniche acquisite nel corso degli allenamenti, poi affrontando l'insorgere delle difficoltà causate dalla bravura e dalle qualità dell'avversario, in modo altrettanto naturale; all'inizio si imposta l'incontro su azioni naturali e di cui ci sentiamo sicuri per averle provate in allenamento, finché non si avverte l'accrescersi degli ostacoli frapposti dall'avversario e, a questo punto, si deve *creare l'occasione* per capire quale sia l'azione giusta per superarlo: il resto viene di conseguenza.

di Alberto Bernacchi