

Campioni si nasce o si diventa?

Tra gli atleti -e tra gli allenatori- troveremo chi, a questa domanda, sarebbe subito pronto a rispondere che c'è chi nasce con il dono naturale del talento sportivo. Un convincimento questo che non lascia spazio a possibili modifiche: o si è nati per vincere in un certo sport, o non lo si è. Al contrario, una mentalità diversa e più improntata a considerare la crescita progressiva delle capacità, ritiene che il talento sportivo possa essere sviluppato attraverso l'apprendimento. Questa visione, naturalmente, non nega che vi siano differenze tra soggetto e soggetto, ma le circoscrive alla velocità di apprendimento, ovvero identifica il talento nella capacità che un soggetto ha di apprendere più rapidamente di un altro.



La nostra **mentalità** e le nostre credenze più radicate influenzano direttamente gli obiettivi che perseguiamo, la qualità della nostra motivazione e l'impegno che riusciamo a mettere nell'allenamento, nella formazione, nelle sessioni di recupero e, successivamente, anche la nostra *performance* agonistica. Gli atleti con una mentalità più restrittiva ed improntata a convinzioni fisse hanno un elevato desiderio, quasi un'esigenza, di dimostrare il proprio valore agli altri e preferiscono essere visti come talenti naturali, maturando il timore di poter essere considerati perdenti: per questo preferiscono non allenarsi troppo intensamente davanti agli altri (sono dei talenti, non hanno troppo bisogno di allenarsi) e prediligono successi a basso sforzo, per rinforzare la fiducia in se stessi. Dinanzi alle sfide più competitive incorrono però più facilmente nel rischio del venir meno della fiducia nelle proprie capacità. Al contrario, gli atleti con una mentalità aperta, di crescita, traggono soddisfazione dallo sforzo profuso nel proprio miglioramento e guardano più al percorso che al risultato in sé, poiché considerano l'apprendimento come un'opportunità continua di miglioramento. Ciò non significa che essi non vogliano vincere, ma sanno che per ottenere una performance migliore devono lavorare ricercando continuamente opportunità di apprendimento per accrescere se stessi. In altre parole, poiché non si stancano mai di imparare a fare meglio e sono proiettati su traguardi sempre ancora da raggiungere, risultano più determinati e perseveranti nell'allenamento, poiché traggono soddisfazione dalle crescenti difficoltà poste dalla

competizione, più che dalla vittoria in se stessa. Sono dei procacciatori instancabili di *problem-solving* e di nuove sfide, possibilmente sempre più difficili e competitive.

Il **talento**, in effetti, da solo non basta: deve essere supportato dalla conoscenza. Gli atleti migliori, i campioni, sono in grado di studiare e ricercare sempre modi migliori di eseguire un gesto tecnico e sono in grado di spiegarne il motivo, anche per la più piccola variazione. Questo li porta ad un grado di collaborazione superiore con l'allenatore e con lo staff che li circonda e, alla lunga, ciò favorisce prestazioni superiori.

In altre parole, gli atleti più ricettivi, ovvero con una maggior capacità di imparare e incrementare la propria conoscenza, attraverso lo studio e la *comprensione del gioco e del gesto tecnico*, sono quelli più facilitati nell'ottenere una performance di successo, perché **sanno ciò che fanno** e, cosa più importante, **conoscono il perché lo fanno**.



Gli strumenti per incrementare la propria conoscenza, del resto, oggi sono molteplici: *Internet*, per esempio, che ci apre le porte di un mondo sportivo più ampio, permettendoci di osservare il gioco altrui, non solo nel nostro sport, ma anche in altri, analizzando i motivi di una vittoria o di una sconfitta; su *YouTube* si trovano facilmente filmati, interviste post-gara, video di sessioni di allenamento, che possono essere comparate con le nostre, studiandole e analizzandole.

Ma la **conoscenza** non è un possesso esclusivo dell'epoca moderna: anche senza mezzi tecnologici, con un semplice pezzo di carta, o un ritaglio di giornale, o con l'osservazione diretta, si possono aprire molte diverse analisi rispetto ad una performance sportiva. Molti dei campioni del passato avevano un proprio taccuino, sul quale annotavano scrupolosamente osservazioni, risultati e analisi degli avversari. Oggi, tutto è reso soltanto più facile, con un tablet o uno smartphone si può filmare, annotare e rivedere il proprio match in una gara.

Le possibilità di accrescere la nostra conoscenza sono ovunque e non sono soltanto a disposizione degli allenatori, ma anche degli atleti: bisogna che ciascuno trovi il modo di catturare realmente la conoscenza, per poi studiare e capire a fondo l'importanza che essa riveste nella performance. Ecco perché, a prescindere dal livello in cui ci troviamo a competere, imparando a concentrarci anche sul percorso, oltre che sul risultato, potremo incrementare la conoscenza e questo produrrà, con minor sforzo, un miglioramento anche della prestazione.

di Alberto Bernacchi