

LA GESTIONE DELLE ASPETTATIVE ED IL CORRETTO SUPPORTO ALL'ATLETA

Il segreto di Sinner non è nel suo dritto ma nel permesso di fallire

In quest'articolo parleremo di un tema importante, che interessa l'attività agonistica di ciascun atleta di qualsiasi livello: la gestione delle aspettative, proprie ed altrui (in psicologia si chiamano rispettivamente aspettative intrinseche ed estrinseche).

Nell'era del successo ad ogni costo e delle pressioni precoci sui nostri giovani atleti, l'esempio di Jannik Sinner, arrivato ai vertici del tennis mondiale, fornisce buoni spunti di riflessione sulla regolazione in questo ambito.

Forse, qualcuno di voi ricorderà che, dopo il trionfo agli Australian Open, Sinner dedicò un pensiero di ringraziamento ai suoi genitori:

“Mi hanno permesso di scegliere, non mi hanno mai messo sotto pressione”.

In questa semplice frase possiamo cogliere la distinzione tra **aspettativa** legata ad un risultato, e **supporto** in termini di vicinanza emotiva, empatia, rispetto dell'autonomia e accettazione dell'errore.

Accade troppe volte che il giovane atleta perda serenità e motivazione quando lega il risultato dei suoi sforzi o le sue decisioni rispetto all'attività agonistica alle aspettative altrui, ad esempio di genitori, allenatori, sponsor.

Quando l'atleta percepisce che il proprio valore come persona dipende dal risultato sportivo, l'ansia aumenta e l'autostima diminuisce. Ogni gara diventa una lotta con se stessi per non deludere gli altri e si perde di vista il piacere di mettere in campo le competenze acquisite con tanto lavoro ed impegno.

Sinner incarna la motivazione intrinseca: **la sua spinta viene dal piacere della sfida e dal desiderio di migliorarsi, non dalla paura di deludere qualcuno.**

L'insegnamento che Sinner regala agli atleti è controintuitivo: per ottenere il massimo controllo sulla prestazione bisogna accettare di perdere il controllo sulle aspettative, ed accettare il rischio fallire.

Ma le aspettative fanno parte dell'essere umano, come possiamo gestirle al meglio senza che influenzino troppo il nostro sentire?

Ecco un paio di esempi:

1. **Sposta il focus:** non chiederti “Cosa succederà se perdo”, ma “Cosa posso imparare da questa esperienza”. Ogni esperienza che fai è per il tuo interesse, e puoi trarne tanti spunti di miglioramento, sia tecnico che personale.
2. **Proteggi la tua passione:** il talento fiorisce dove c'è spazio per l'errore, non dove l'errore è visto come un fallimento identitario. Immagina l'errore come un gradino di una scala che ti porta verso l'alto: fanne tesoro.

In sintesi, il più bel regalo che un genitore o un allenatore possa fare ad un giovane atleta è **separare il valore della persona dal risultato di una competizione.**

Il più bel regalo che un atleta possa fare a se stesso è accettare l'errore e la sconfitta, ed usare queste esperienze per crescere prima di tutto come persona e, di conseguenza, come agonista.

Celebriamo l'impegno e la passione, lasciando che il **punteggio rimanga sul campo**. Il talento come atleta e come persona, sboccia davvero quando ci si sente liberi di fallire.