

# UN PICCOLO CONTRIBUTO PER UNA CAMPIONESSA CHE CONTINUA A CRESCERE: ARIANNA ERRIGO

Intervista con Cecilia Morini, psicologa dello sport che segue Arianna Errigo

*Arianna Errigo ha riconfermato il Titolo Mondiale a Kazan (Russia) dopo il successo di Budapest dell'anno scorso e dopo una stagione sorprendente che l'ha portata a conquistare, per la quarta volta di seguito, la coppa del mondo! Cecilia Morini, psicologa dello sport e psicoterapeuta segue Arianna Errigo da prima delle Olimpiadi di Londra. Come si lavora al fianco di una campionessa di questo calibro?*

E' emozionante e coinvolgente, soprattutto quando si vede un vero talento sbocciare in tutta la sua maturità! Arianna di talento ne ha da vendere ma talvolta il talento da solo non basta e può diventare addirittura una trappola. Spesso, le persone più talentuose pensano che tutto debba arrivare facilmente e possono percepire impegno e fatica quasi come una vergogna. Lavorare sugli aspetti mentali significa anche questo: accompagnare un talento a raggiungere la maturità per esprimere appieno le proprie potenzialità.

Quando leggo dai titoli dei giornali che Arianna dichiara di essere incostante mi fa sorridere... Conquistare e "digerire" un argento individuale alle prime olimpiadi, vincere 4 coppe del mondo e 2 titoli mondiali di seguito non mi sembrano risultati da incostanti. Capisco che secondo lei essere costanti vorrebbe dire salire sempre a ogni gara sul gradino più alto del podio! Questo dice molto di lei. Soffocare la sua vivacità e snaturare la sua personalità, sarebbe un sacrilegio, ma si può aiutarla a canalizzare la sua irruenza, affinché diventi un punto di forza.

*Che tipo di contributo porta uno psicologo dello sport a un atleta?*

Per motivi di privacy non posso entrare nei dettagli del nostro lavoro, ma posso dire di essere molto soddisfatta di ciò che abbiamo fatto. Non mi sono mai proposta con una ricetta e credo che questo sia stato importante per evitare aspettative esagerate che spesso compromettono la collaborazione con noi specialisti del settore. Non credo che sia stato facile, per un tipo orgoglioso come Arianna, accettare e dichiarare di lavorare da un punto di vista mentale e ciò le fa davvero onore. Questo spiega però, ahimè, quanto ancora ci sia ignoranza e chiusura rispetto al contributo tecnico di specialisti degli aspetti mentali ed emotivi nell'ambiente dello sport. Noto frequentemente che si chiama in causa la psicologia in caso di sconfitte, meno lo si fa in caso di vittorie. Si pensa ad allenare il fisico e la tecnica, la mente e le emozioni si allenano poco o per niente, si tendono, piuttosto, a giudicare a posteriori! Nell'ultimo periodo, con alcuni miei colleghi – anche io faccio parte di una squadra – stiamo cercando di potenziare il nostro ruolo in ambito sportivo, chiarendo il tipo di collaborazione valida che si può creare con atleti, allenatori, società. Si tratta di un primo passo indispensabile per dare credibilità alla nostra

figure ed essere finalmente percepiti come davvero utili!

*Ritornando ad Arianna, come si svolge questa collaborazione?*

Il nostro lavoro ha ritmi, aspettative, modalità che cambiano continuamente, rispettando un principio che io considero sacro: accogliere le esigenze e i bisogni dell'atleta in quel momento. Durante l'anno "surfiamo" da periodi in cui ci occupiamo di aspetti più privati e personali a periodi di puro potenziamento della performance. Non ci dimentichiamo che l'atleta, prima di tutto è una persona e che crescere nella vita si traduce in acquisire la capacità di conquistare alte vette e capacità di rimanervi. Non possiamo immaginare che le vicende della vita non influenzano ciò che succede in gara. La percezione di sé come individuo solido e sicuro è fondamentale per formare un campione. La trasformazione che ho visto in Arianna durante questi quasi 3 anni è sorprendente! Ciò di cui sono più soddisfatta è la sua maturità, la sua capacità di reagire alle inevitabili sconfitte e di rialzarsi senza mettere in discussione il suo potere, l'acquisizione di sicurezza, la consapevolezza della sua forza e la volontà di sfruttarla al meglio, nella vita e nello sport.

*In che cosa consiste l'allenamento mentale?*

Vicino alle gare ci concentriamo più sul potenziamento della performance utilizzando esercizi per migliorare la concentrazione, superare la stanchezza, gestire le energie, i tempi di gara e, in certi casi, spostare l'attenzione per percepire meno il dolore. Queste tecniche sono molto conosciute e utilizzate in ambito sportivo, ma vanno sapute tarare con attenzione sulla personalità dell'atleta. Per i mondiali, in particolare, abbiamo lavorato con delle tecniche appena riportate dagli Stati Uniti, per migliorare la consapevolezza del momento presente, indispensabile per favorire la trance agonistica.

*Come continuerà la vostra collaborazione? Quali sono i vostri prossimi obiettivi?*

All'inizio pensavo che dopo le Olimpiadi non si potesse chiedere di più, invece oggi mi accorgo che il percorso è sempre più interessante e coinvolgente. Nuovi obiettivi, nuovi traguardi... Collaborare con una giovane campionessa è affascinante e un lavoro come il mio è basato sulla fiducia: per far sì che l'altro ti segua devi essere affidabile e capace di dare stimoli nuovi. Con Arianna si è creato un bel rapporto perché oltre a essere una brava atleta è anche una splendida donna.

Se avessi a che fare con un atleta "normale" direi che il prossimo obiettivo saranno le Olimpiadi di Rio, dato che il prossimo anno è decisivo per le qualificazioni, ma chissà cosa avrà in testa... La mia presenza deve essere un punto di riferimento e spesso, soprattutto a inizio stagione, rimango ad osservare. Questo mi consente di individuare il bisogno in quel preciso istante del percorso, tarato su di lei. Quindi, sia tipo di collaborazione che l'intensità cambiano continuamente.