

ALESSANDRO TODESCHI

SPORT E

CONSAPEVOLEZZA

Perché allenare (anche) la conoscenza di sé



OSTACOLOBLIQUO

Erickson

«Acquisire consapevolezza è un processo lungo e faticoso, che richiede forse l'apprendimento di strumenti nuovi per pensare».

Stephen M. Fleming



ALESSANDRO TODESCHI

Psicologo dello sport e del lavoro, è consulente di atleti e coach, collabora con Federazioni ed Enti sportivi ed è trainer dell'associazione LIFE SKILLS® Italia. È, inoltre, allenatore di pallacanestro.

Nello sport si parla poco di consapevolezza, eppure è quasi sempre proprio la capacità di conoscersi a determinare il benessere della persona che lo pratica, oltre che la qualità della performance. Se non si è consapevoli del modo in cui si esegue un gesto tecnico, come si può capire se questo rappresenta effettivamente un punto di forza? Come è possibile, in generale, valorizzare le proprie capacità se non le si conosce? Come è possibile, inoltre, esprimersi efficacemente se non si è in grado di distinguere le emozioni che si provano? La consapevolezza di sé o autoconsapevolezza non è, del resto, solo la capacità di riconoscere i propri punti di forza e i propri limiti, bensì, in senso più ampio, la capacità di riconoscere tutto ciò che sta accadendo dentro di noi a diversi livelli: fisico, emotivo, cognitivo. Rivolto a persone di sport (atleti, ma anche coach, dirigenti, genitori, ecc.), il testo è arricchito da esempi «di campo» e da esercizi pensati per stimolare la riflessione e «allenare» la consapevolezza.

In collaborazione con:



€ 16,00



www.erickson.it

OSTACOLOBLIQUO

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

INDICE

<i>Prefazione (Barbara Quadernucci)</i>	7
<i>Introduzione. Perché scrivere di consapevolezza e sport</i>	9
Capitolo 1 LIFE SKILLS E SALUTE: LA CORNICE DI RIFERIMENTO	13
Benessere, life skills e sport	
Capitolo 2 ALLA SCOPERTA DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	21
Introduzione/ Lo scopo della consapevolezza/ Basi neurobiologiche della consapevolezza/ Perché dare spazio alla percezione della consapevolezza	
Capitolo 3 CONSAPEVOLEZZA CORPOREA	33
Il corpo è il primo canale/ Il mio corpo è il mio corpo/ La consapevolezza corporea nello sport	
Capitolo 4 LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA NELLO SPORT	41
Il legame tra emozioni e corpo/ Conoscere le emozioni/ Emozioni e consapevolezza del comportamento	
Capitolo 5 LA CONSAPEVOLEZZA COGNITIVA NELLO SPORT	47
Il potere dei pensieri/ Accogliere i pensieri/ Alla scoperta dei bias/ Oltre i pensieri	
Capitolo 6 LA CONSAPEVOLEZZA DEL RUOLO	61
Ruoli, spazi e tempi	

Capitolo 7	
EDUCARE ALLO SPORT CONSAPEVOLMENTE	75
Consapevolezze integrate/ Consapevolezza, stress e ambiente di apprendimento/ Consapevolezza di sé e apprendimento	
Capitolo 8	
I VANTAGGI DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	83
Stimola la corteccia prefrontale/ Guida il comportamento/ Migliora il rendimento/ Apre la strada al cambiamento intenzionale	
Capitolo 9	
APPLICAZIONI PRATICHE	87
Istruzioni per l'uso/ Esperienze/ Strumenti di mental training/ Giochi e proposte	
<i>Domande di fine libro</i>	113
<i>Conclusioni. Il futuro della consapevolezza nello sport</i>	115
Il futuro delle life skills nello sport/ Un augurio	
<i>Ringraziamenti</i>	119
<i>Bibliografia</i>	121

Prefazione

Barbara Quadernucci¹

Dal 1996 mi occupo di sviluppo delle life skills in contesti educativi. Presto ho compreso la grande opportunità che lo sport offre all'allenamento delle life skills e di quanto le life skills possano sostenere la performance sportiva.

Nel 2011 con altri professionisti ho fondato l'Associazione LIFE SKILLS® Italia, con l'intento di sostenere con una metodologia strutturata chi promuove il benessere in contesti educativi; quando incontrammo Alessandro, nel 2014, la metodologia che stavamo sviluppando si arricchì ulteriormente grazie ai contributi pratici, applicativi e applicabili dell'autore, che avrete modo di conoscere leggendo questo libro. Scoprirete anche, però, che non esistono bacchette magiche per lo sviluppo della consapevolezza. Si tratta, infatti, di una pratica di presenza, ha a che fare con:

- il soffermarsi,
- il farsi domande,
- l'accorgersi!

¹ Psicologa, allenatrice emotiva, presidentessa, referente didattica e trainer di LIFE SKILLS® Italia.

Soffermarsi a volte sembra impossibile... si è sempre di fretta! Non si può perdere tempo!

Ma quanto tempo sprechiamo a fare «sempre gli stessi errori»?

Ecco perché prendersi un momento per fermarsi e farsi una domanda è un investimento importante.

Ma, forse, la parola più significativa è accorgersi; infatti, la consapevolezza non è fare bene o fare male, ma è accorgersi di cosa si sta facendo. Come sto? Come sta il mio corpo? Cosa provo? Cosa penso? Che effetto hanno i miei comportamenti sulle altre persone? Che effetto ha il contesto su di me? Come mi trovo in questo ambiente? Che clima emotivo sto creando?...

Domande per accorgersi!

Questo sì... è un buon allenamento!

Introduzione

Perché scrivere di consapevolezza e sport

Il compito più difficile nella vita è quello di cambiare sé stessi.

Nelson Mandela

Nel mondo dello sport si parla poco di consapevolezza, eppure spesso è proprio la capacità di conoscersi e capire come, cosa e perché cambiare a fare la differenza.

Ci sono tre grandi *perché* dietro alla scrittura di questo libro.

1. Le persone non si conoscono abbastanza. Nella mia attività di psicologo dello sport mi capita di incontrare persone che sanno poco di sé. In molti colloqui individuali, indipendentemente dalla persona (che si tratti di atleti professionisti o dilettanti), pongo domande la cui risposta è spesso uno sguardo pensieroso e un «non so» e/o «non ci ho mai pensato».
2. La consapevolezza serve per crescere e stare bene. Se non so come eseguo un gesto tecnico o motorio come potrò migliorarlo? Come saprò cosa mi serve per farcela? Senza queste informazioni cominciano a nascere insicurezze, dubbi e la sensazione di non

riuscire a capire cosa sta accadendo: tutto questo genera una condizione di malessere che si inserisce in un contesto complesso, con altre persone, gare, allenamenti e il rischio di stare male. Quindi, per stare bene, è importante conoscersi.

3. Parliamo bene ma razzoliamo male. Ricordo due momenti in particolare. Il primo fu durante un corso per aspiranti allenatori di calcio, in cui mi dissero che i concetti di cui parlavamo erano noti e scontati. A distanza di una settimana, però, li vidi all'opera e di quei concetti «banali e scontati» vidi ben poco! Il secondo momento fu durante una lezione di un corso di formazione per tecnici in una scuola calcio. Un tecnico annuiva convinto alle cose che dicevo ma, pochi giorni dopo, mi capitò di vederlo allenare: lo sentii demolire buona parte dei concetti per i quali annuiva. Tutti abbiamo un'idea di noi stessi, ma a volte ce ne discostiamo. Ecco perché è importante parlare di consapevolezza di sé in ambito sportivo: c'è differenza tra ciò che pensiamo di sapere e di fare e ciò che facciamo realmente. Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare della consapevolezza! Un mare molto vasto fatto di diversi livelli di profondità e di conoscenza.

Lo sport ci coinvolge in maniera totale e intensa. Essere consapevoli di ciò che si fa, di come lo si fa e di cosa correggere fa la differenza nella prestazione indipendentemente dal ruolo che si ricopre (atleta, coach, genitore, dirigente). L'obiettivo di queste pagine è fornire spunti di riflessione per allenare questa autoconsapevolezza.

Per raggiungere questo obiettivo, il libro è composto da parti teoriche, box con domande, storie tratte dalle mie esperienze di atleta, coach e psicologo e una sezione pratica a fine libro.

Vi consiglio di avvicinarvi a questo testo partendo da una riflessione su voi stessi, prima che sugli altri. Spesso le persone che lavorano nel mondo dello sport mi chiedono: «Come faccio a cambiare il suo atteggiamento?», «Come faccio a fargli capire che...?»: è difficile trovare risposte a queste domande senza mettere in discussione noi stessi. Come si può cambiare l'atteggiamento di qualcuno se non si è consapevoli di quanto il proprio vissuto influenzi le relazioni? Come

trasmettere un concetto in maniera efficace se non si riflette sul modo in cui lo si comunica?

Il sistema sportivo è un mondo complesso con storture, criticità e ampi margini di miglioramento: in questo contesto, la consapevolezza è una competenza che fa la differenza. Infatti, a prescindere dalle situazioni, dai «perché» e dai «per come», bisogna allenarsi e giocare al meglio delle proprie possibilità.

Chi mi conosce sa che dico spesso: «Faccio lo psicologo, non l'indovino». Non mi fido di ricette facili che promettono soluzioni immediate, apprezzo piuttosto che venga detto: «Prova questo, dimmi che effetto ti fa e poi ne riparliamo». La mia esperienza di lavoro con atleti mi ha insegnato che gli stessi esercizi di *mental training* danno spesso risposte diverse. Persone diverse, ricette diverse!

Anticipo ora che, come scelta stilistica, utilizzerò l'espressione «persone di sport» per intendere ogni ruolo che opera in questo mondo (atleti, coach, dirigenti, genitori, ecc.).

Un'ultima cosa prima di iniziare: nel testo troverete box con domande ed esercizi pensati per stimolare la riflessione e «allenare» la consapevolezza. Il mio consiglio è di avere sempre a portata di mano un taccuino durante la lettura, così da poter annotare subito tutto ciò che vi viene in mente.

Capitolo 1

LIFE SKILLS E SALUTE: LA CORNICE DI RIFERIMENTO

Prima di parlare di consapevolezza è importante fornire la cornice nella quale io stesso l'ho appresa. Durante i miei aggiornamenti professionali ho avuto modo di studiare le life skills promosse dall'OMS, formandomi in maniera approfondita su di esse grazie all'associazione LIFE SKILLS® Italia, con la quale ancora oggi collaboro. Le life skills sono «capacità e competenze che aiutano l'individuo ad affrontare in maniera positiva ed evolutiva le difficoltà e le sfide della vita quotidiana» (OMS, 1986). Sono competenze allenabili e che possono essere apprese lungo l'intero arco della vita. Lo studio di queste competenze nasce dall'esigenza di capire perché alcune persone adottino comportamenti rischiosi per sé e per gli altri (uso di sostanze, rapporti sessuali non protetti, ecc.), con l'obiettivo di identificare abilità che aiutino a prevenirli.

Quello dello sport sembra essere un contesto in cui le persone fanno scelte positive per la propria salute. Anche in questo mondo, però, ci sono molte situazioni delicate: infortuni, abusi, bullismo, promesse di carriera non mantenute, doping. Non è tutto oro ciò che luccica: l'attività sportiva può fare male alla salute se non la si pratica in una condizione di benessere.

Creare condizioni di benessere è una responsabilità che tutte le persone di sport devono assumersi. Le life skills sono competenze che aiutano a mettersi in discussione, e lo sport è un potente strumento per allenarle (Gould et al., 2009). L'esperienza sportiva da sola non basta (Goudas e Giannaoudis, 2008), ma aiuta sicuramente a porsi in un contesto in cui queste competenze vengono stimolate.

Nel mondo sportivo si parla di life skills da relativamente poco. I primi programmi di insegnamento di queste competenze legati all'attività fisica risalgono alla fine degli anni Novanta e ai primi anni Duemila (Danish, 2002). È importante riconoscere che lo sport favorisce lo sviluppo delle life skills non solo sul piano teorico, ma anche su quello pratico. Da un'indagine svolta su alcuni allenatori è emerso quanto i coach non si sentano sufficientemente preparati per insegnare queste competenze (Bowley et al., 2018), un'altra ricerca riporta che le life skills vengono raramente prese in considerazione e incluse volontariamente nelle strategie di allenamento (Fourie e Surujlal, 2011).

In quanto allenatore, oltre che psicologo, confermo che essermi formato sulle life skills ha fatto una grande differenza per me, facendomi

scoprire tanti modi di rendere pratici concetti che prima per me erano solo belle frasi. Ma come si possono integrare, quindi, queste competenze all'interno del mondo sportivo? Daniel Gould — il principale ricercatore in ambito di life skills e sport —, insieme al collega Carson, ha proposto un modello di insegnamento delle life skills nel contesto sportivo basato su cinque punti (Gould e Carson, 2008).

1. Conoscere e considerare le capacità e le esperienze preesistenti degli atleti, così da unire alle informazioni fisiche, tecniche e tattiche anche aspetti di esperienze passate, i vissuti legati a queste esperienze e anche il contesto sociale attorno all'atleta.
2. Il coaching delle life skills è legato a quattro punti chiave: filosofia del coach, abilità relazionali, competenza, accessibilità.
3. Spiegazione di come si sviluppano le abilità.
4. Effetti positivi e negativi dello sport e del modo in cui viene praticato.
5. Trasferibilità delle life skills dal campo alla vita di tutti i giorni.

Questo modello mette in luce le competenze richieste per rendere lo sport un'esperienza di crescita personale. Sapere non basta per trasmettere, è necessario strutturare un ambiente di benessere e agire consapevolmente e concretamente al suo interno.

Ma perché dovremmo conoscere tutta questa roba? Non possiamo semplicemente trasmettere le competenze sportive? Uno studio ha dimostrato che gli atleti che hanno partecipato a un programma di insegnamento delle life skills non solo hanno imparato a metterle in pratica nella vita quotidiana, ma hanno ottenuto risultati migliori nello sport (Papa-charisis et al., 2005). Saper usare le life skills permette di performare meglio generando un circolo virtuoso in cui benessere e prestazione si rincorrono nella direzione del miglioramento.

Saper prendersi cura del proprio benessere permette di affrontare allenamenti e gare con strumenti più efficaci. Immaginate un atleta che ha avuto una brutta giornata e non si rende conto dell'impatto che questa ha su di lui: come si allenerà? La consapevolezza di sé è una life skill, una competenza fondamentale per tutte le persone

di sport che, a prescindere dal livello, hanno bisogno di strumenti per stare bene.

Le life skills sono dieci, tutte ugualmente importanti, e molte si intrecciano tra di loro. Di seguito ne riporto l'elenco:

1. consapevolezza di sé;
2. gestione delle emozioni (saper riconoscere e utilizzare le proprie emozioni come strumenti per agire nei contesti in cui ci si trova);
3. gestione dello stress (saper riconoscere cosa genera stress così da poter agire su sé stessi o sulla situazione esterna);
4. empatia (mettersi nei panni delle altre persone mantenendo, allo stesso tempo, dei buoni confini nelle relazioni);
5. comunicazione efficace (sapersi esprimere in maniera chiara, utilizzando sia la comunicazione verbale che quella non verbale);
6. relazioni efficaci (costruire relazioni propositive in cui bisogni, diritti e doveri sono chiari e condivisi; saper interrompere relazioni inadeguate);
7. pensiero creativo (vedere le cose da punti di vista differenti, cambiare prospettiva);
8. pensiero critico (saper valutare e argomentare in maniera oggettiva, riconoscendo i propri valori e pregiudizi);
9. risolvere problemi (saper individuare e definire un problema, utilizzando le proprie risorse e strategie per giungere a una soluzione efficace);
10. prendere decisioni (valutare il contesto e le diverse alternative per decidere in maniera consapevole e sostenibile).



Rileggi le dieci life skills e attribuisce a te stesso una valutazione da 1 a 10 sulla base di quanto ti senti competente in ognuna.

Poi analizza tutti i punteggi, prima i più alti e poi i più bassi: che emozione provi?

Infine, chiediti: quali sono le competenze che, se allenate, mi permetterebbero di migliorare il mio modo di fare attività sportiva?

Porsi queste domande è un modo per allenare la consapevolezza.

Benessere, life skills e sport

Anni fa, durante un convegno, ebbi il piacere di ascoltare Bessel van der Kolk, grandissimo psichiatra, ricercatore ed esperto di traumi (autore del famoso libro *Il corpo accusa il colpo*). Raccontò di una richiesta di consulenza ricevuta da una squadra della NBA. Si aspettava che gli venisse chiesto di lavorare sulla prestazione sportiva dei giocatori, tramite ad esempio strategie di gestione dello stress da partita, ma rimase molto sorpreso: volevano che insegnasse ai giocatori tecniche di benessere da applicare nella vita quotidiana. Gli atleti in campo erano ipercompetenti, ma ciò che vivevano fuori dal campo li influenzava molto: per la franchigia, questo era un aspetto di cui prendersi cura.

Si può essere fenomenali a gestire la pressione sportiva, eppure trovarsi in difficoltà davanti alle tensioni personali. Negli ultimi anni, sempre più atleti hanno raccontato le proprie fragilità legate alla salute mentale. Questo ci dimostra che tutti, a ogni livello, hanno bisogno di sviluppare competenze per prendersi cura del proprio benessere. L'essere un atleta non definisce la persona, la realtà è più complessa del semplice «è ricco, ha vinto, ha successo quindi è forte».

Il concetto di benessere è come una scatola che, nel tempo, si riempie e si svuota di significati sempre differenti, condizionati dalla storia e dall'evoluzione della società. Dal secondo dopoguerra a oggi, il contenuto della scatola è cambiato più volte, ridefinendo una parola solo apparentemente semplice. Pensandoci bene, cosa vuol dire davvero «benessere»?



Cos'è il benessere? Per allenare la consapevolezza, annota sul taccuino la tua definizione di benessere. Oppure, se preferisci, fai un disegno o incolla un'immagine che, secondo te, rappresenti il concetto di benessere e salute.

È importante sapere che, a seguito della Seconda guerra mondiale, il concetto di salute è stato ridefinito in senso più ampio: «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità».

Nel 1966, Alessandro Seppilli — il fondatore della «Scuola per l'educazione sanitaria» di Perugia, attuale «Centro Sperimentale per la Promozione della Salute e l'Educazione Sanitaria» —, ha definito la salute come «una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale».

Salute e benessere sono quindi concetti dinamici. Niente assicura che, rientrando da un infortunio, un atleta non si farà più male, così come l'aver eseguito correttamente un movimento non esclude la necessità di continuare a esercitarlo.

Quando si parla di benessere nel mondo dello sport non si tratta di eliminare difficoltà, stress, tensioni o di «farla facile». Questa idea di benessere non riguarda l'assenza di ostacoli, ma la consapevolezza di avere le risorse per affrontarli. Lo stress non si manifesta quando la situazione è difficile, ma quando sentiamo di star perdendo il controllo su di essa. Se si impara a gestirlo, lo stress sarà solo una normale attivazione fisiologica funzionale a risolvere i problemi e a ritrovare la calma.

È facile comprendere quanto la consapevolezza sia fondamentale nei percorsi di equilibrio dinamico legati al benessere. Riprendendo l'esempio di un atleta infortunato, è importante che lui rifletta su vari aspetti: quali sono le emozioni legate alla ripresa dell'attività, i pensieri e le aspettative, le risorse che può impiegare, i bisogni e le persone a cui può chiedere aiuto. Analizzando questi elementi, l'atleta potrà elaborare la strategia migliore per recuperare una condizione di benessere. Questa consapevolezza potrà poi essere anche condivisa con le persone che lo accompagnano nel percorso (familiari, coach, fisioterapisti), le quali contribuiranno a costruire la strada più adatta per il recupero.

Oltre al caso specifico dell'infortunio, anche abitudini positive come mangiare in modo equilibrato, riposare a sufficienza e allenarsi rischiano di non essere efficaci senza consapevolezza, potendo arrivare addirittura a diventare fonte di malessere: si pensi ai fenomeni di *overtraining*, ai disturbi del comportamento alimentare o all'utilizzo di sostanze dopanti.

In un mondo che cambia molto rapidamente, è difficile immaginarsi salute e benessere come condizioni stabili e durature. Sarebbe meglio,

piuttosto, pensarli come delle piante che vanno curate nel tempo così che possano crescere sane e dare frutti. Perché ciò accada, è importante che «la persona sviluppi e mobiliti al meglio le proprie risorse» (OMS, 1986), in modo da poter esprimere le proprie doti fisiche, mentali, sociali e materiali.

In termini più ampi, la salute può essere «intesa come sviluppo delle potenzialità umane» (Zucconi in Marmocchi, Dall'Aglio e Zannini, 2004, p. 7): per vivere in salute è importante individuare i propri talenti, per poi coltivarli, svilupparli ed esprimerli, mettendoli anche al servizio degli altri. La consapevolezza, anche in questo caso, è necessaria: aiuta a raccogliere le informazioni utili per poter raggiungere obiettivi e aspirazioni, per riconoscere e valorizzare le proprie capacità, per identificare e correggere gli aspetti da migliorare.

Una persona di sport in condizioni di benessere incontra delle difficoltà, ma sa cosa può fare per affrontarle. Questo modo di percepirsi ha un impatto decisivo sui comportamenti e sulle prestazioni. Lavorare sulla consapevolezza, quindi, non significa solo prendersi cura del proprio e dell'altrui benessere, ma anche sviluppare delle competenze che portino a migliorare il modo stesso di fare sport!

Capitolo 2

ALLA SCOPERTA DELLA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Introduzione

Anni fa, prima di una partita under 13, un ragazzo della squadra di basket che allenavo mi chiese di partire dalla panchina, anche se secondo me meritava il quintetto. Mi disse di non sentirsi forte abbastanza. Decidemmo che, quando si fosse sentito pronto, sarebbe venuto a dirmelo, cosa che accadde alcuni mesi dopo.

Ai corsi che svolgo, spesso, mi viene detto che la consapevolezza è la capacità di riconoscere i propri punti di forza e i propri limiti. È corretto, ma incompleto: c'è molto di più. La consapevolezza di sé, o autoconsapevolezza, infatti, è la capacità di riconoscere tutto ciò che sta accadendo dentro di noi a diversi livelli.

- Livello fisico: quali sensazioni sento? In che zona del corpo? Quando mi capita di sentirle?
- Livello emotivo: che emozione sento? Come la riconosco? Quali stimoli la provocano? Come reagisco?
- Livello cognitivo: cosa penso? Quali sono i miei punti di forza? Quali sono le mie aree di miglioramento? Quali stimoli mi motivano e quali mi scoraggiano? Che obiettivi desidero raggiungere?

C'è molto di più di punti di forza e aree di miglioramento: se non si è consapevoli di *come* si esegue un gesto tecnico, come si può capire se rappresenta effettivamente un punto di forza? Come valorizzare le proprie capacità se non si è in grado di riconoscerle? Come esprimersi efficacemente se non si distinguono le emozioni? Questi tre esempi mostrano tre livelli di consapevolezza:

1. capire come ci si muove;
2. capire quando usare una risorsa;
3. capire cosa si prova e come usare l'energia che le emozioni generano.

La consapevolezza è complessità, perché ogni persona di sport percepisce, interpreta ed elabora ciò che accade in modo diverso. Co-

noscere questa complessità vuol dire disporre di più informazioni utili per far funzionare le cose al meglio.

Trovare ragazzi che si mettono in discussione come quello dell'aneddoto a inizio capitolo è meno raro di quanto si pensi: il suo esempio mostra cosa succede quando c'è consapevolezza. Il nostro confronto mi ha permesso di conoscerlo meglio e allenarlo in modo più mirato nei mesi successivi. Senza quel momento di condivisione, avrei rischiato di procedere col pilota automatico, mentre lui si sarebbe sentito agitato e avrebbe giocato al di sotto delle sue capacità pensando di essere inadeguato. Sono dinamiche che osservo spesso nel mio lavoro.

È facile cadere in certi ragionamenti, e rendersi conto di cosa c'è dietro può fare la differenza quando bisogna prendere delle decisioni.

Questa storia porta a una prima domanda fondamentale: a che cosa serve la consapevolezza?

Lo scopo della consapevolezza

Essere consapevoli serve a sopravvivere. Stephen Fleming, uno dei massimi esperti al mondo di metacognizione, infatti ci dice che «alcune azioni, tra le più semplici e importanti che ci vedono coinvolti, sono volte a conservare i nostri stati interni. Ogni essere vivente deve monitorare la propria temperatura, il livello delle sostanze nutritive e così via, ed espletare questi compiti è spesso una questione di vita o di morte» (Fleming, 2022).

Monitorare il nostro mondo interiore serve a verificare che tutto funzioni correttamente e non ci siano pericoli da affrontare. Nello sport, questo monitoraggio è particolarmente stimolato. Accorgersi di un avversario che si avvicina durante una partita di rugby, ad esempio, è utile non solo per il punteggio, ma anche per la propria incolumità fisica. Sulla base degli stimoli interni ed esterni, il nostro cervello fa «inferenze inconse» (von Helmholtz in Fleming, 2022, p. 16) su ciò che succede.

Un'inferenza è un'ipotesi, una supposizione basata sugli elementi che si percepiscono di un ambiente. «I circuiti cerebrali coinvolti nella

creazione dell'autoconsapevolezza trascendono sia la percezione sia l'azione» dal momento che «combinano stime di incertezza dai nostri sistemi sensoriali con informazioni relative al successo delle nostre azioni» (Fleming, 2022, p. 74). Trattandosi di stime, chiaramente, c'è spazio per errori e rivalutazioni. Sbagliare serve a ritrarre la consapevolezza ed è un aspetto dello sport necessario all'apprendimento, se elaborato con cognizione (forse sarebbe meglio dire *metacognizione*) di causa.

Una volta, durante un allenamento, chiesi a un ragazzo come mai avesse sbagliato un tiro. Lui rispose: «Perché sono un cog****!». Allora rielaborai la domanda: «Cosa hai sbagliato di quel tiro?». Lui, dopo averci riflettuto, disse che in effetti non lo sapeva.

Senza consapevolezza, è facile ripetere gli errori, mettendo a rischio la propria salute e l'idea che si ha di sé. «La rilevazione dei nostri errori» è un processo fondamentale per la consapevolezza e «dipende dal monitoraggio sia dell'azione da noi compiuta sia dalla conseguenza percettiva dell'azione stessa» (Fleming, 2022, p. 74). Per capire se stiamo commettendo errori, è importante osservare ciò che facciamo e gli effetti che questo nostro comportamento genera sul contesto in cui ci troviamo. Come già detto, i segnali del contesto non sempre sono semplici da interpretare.

Durante una partita sostituii un ragazzo che, uscendo, non mi diede il cinque prima di sedersi in panchina. Pensando che fosse offeso dal cambio, gli dissi di non mancarmi di rispetto. Il ragazzo mi spiegò di essere arrabbiato con se stesso per la sua prestazione e che non ce l'aveva con me: credeva di non meritarsi il mio cinque. Grazie a questo fraintendimento ho imparato che un'espressione arrabbiata non sempre è rivolta a chi la osserva. Senza la consapevolezza di quell'errore di valutazione, non avrei imparato nulla.

Durante un allenamento, dopo diverse imprecisioni da parte della squadra, mi ritrovai a pensare: «Come è possibile che sbagliano? Come fanno a non capire?». L'incertezza che percepii mi portò ad attribuire loro la responsabilità di quello che

stava accadendo, con il fastidio che ne conseguiva. Fermi l'allenamento e chiesi ai ragazzi di ripetere le mie indicazioni, scoprendo che non erano chiare a tutti. In pochi secondi chiarimmo cosa andava fatto e come. E se avessi cominciato a punirli a ogni errore? Come sarebbe cambiato il clima emotivo? Queste punizioni avrebbero aiutato a capirci meglio? «Individuare l'incertezza è fondamentale affinché il cervello percepisca il mondo» (Fleming, 2022, p. 17).

L'incertezza, spesso considerata spiacevole, rappresenta uno strumento di scoperta consapevole del mondo. In ambito sportivo, conoscere l'incerto è fondamentale. Permette di capire che è normale imbattersi in problemi mentre si gioca — anzi, spesso sono proprio le sfide a rendere alcuni sport più stimolanti di altri ai nostri occhi — e provare emozioni forti quando si presentano delle difficoltà. Senza quelle stesse emozioni, probabilmente, non saremmo in grado di trovare soluzioni. «La rilevazione dell'incertezza apre la strada a una serie di comportamenti utili. Anzitutto saper valutare l'incertezza significa che possiamo impiegarla per decidere se abbiamo bisogno o meno di più informazioni» (Fleming, 2022, p. 20). Nello sport, l'insicurezza fa parte dell'ambiente. Comportamenti, parole, scelte: lo sport è ricco di momenti in cui le sensazioni aiutano a capire meglio ciò che accade.



Come gestisci l'incertezza? Con cosa riempi lo spazio di dubbio che si presenta durante un'attività sportiva? Cosa non torna nella situazione? Che cosa dice di te l'incertezza che provi?

Come ci ricorda Fleming, «possiamo valutare consciamente la nostra prestazione solamente quando i segnali in ingresso (la percezione) e i segnali in uscita (l'azione) sono chiari e non ambigui» (Fleming, 2022, p. 75). La consapevolezza serve a monitorare l'ambiente e a far emergere problemi e difficoltà, evitando ambiguità. L'incertezza, quindi, non va vista solo in chiave negativa: a volte, infatti, può essere una piacevole sorpresa. Immaginate un atleta che, dopo molti errori, riesce in quello che di solito sbaglia. Quell'esecuzione corretta va analizzata: spesso tendiamo a concentrarci su ciò che non funziona, ma prendere consapevolezza di ciò che funziona è altrettanto importante.

Domande di fine libro



Per tirare le somme a seguito delle riflessioni e delle attività proposte in questo libro, consiglio di rispondere alle seguenti domande, così da poter confrontare le risposte con quelle raccolte lungo il percorso di consapevolezza.

1. Cos'è per te la consapevolezza di sé?
2. Da 1 a 10, quanto ti ritieni consapevole di te stesso?
3. Qual è l'utilità della consapevolezza nello sport?
4. Quali aspetti della consapevolezza senti sia importante allenare?
5. In base ai tuoi ruoli nel mondo sportivo, quali vantaggi offre allenare la consapevolezza?
6. Rispetto a ciò che già conoscevi, hai imparato qualcosa di nuovo sulla consapevolezza?
7. Cosa significa, per te, avere una buona consapevolezza corporea?
8. Quanto tempo dedichi ogni giorno all'ascolto del tuo corpo?
9. In che modo una maggiore consapevolezza corporea potrebbe aiutarti nel tuo ruolo sportivo?
10. Che cosa puoi fare per dedicare più spazio alla consapevolezza corporea?

11. Secondo te, qual è il ruolo delle emozioni nel mondo dello sport?
12. Riesci a riconoscere le tue emozioni durante l'attività sportiva?
13. Sai interpretare ciò che comunicano le tue emozioni?
14. In quali aspetti della tua consapevolezza emotiva pensi di poter migliorare?
15. Cos'è la consapevolezza cognitiva?
16. Da 1 a 10, quanto senti di aver sviluppato questo tipo di consapevolezza?
17. Cosa fai per stimolare la consapevolezza cognitiva in relazione al tuo ruolo?
18. Quali riflessioni ti hanno colpito maggiormente rispetto all'influenza dei pensieri sulla consapevolezza?
19. Riesci a individuare dei bias nel tuo modo di pensare? Come potresti gestirli?
20. Ci sono aspetti della tua consapevolezza cognitiva che senti di conoscere poco? Quali?
21. Quali ruoli ricopri nel mondo sportivo?
22. Quali differenze percepisci tra i vari ruoli che ricopri?
23. Quale di questi ruoli svolgi più frequentemente?
24. Secondo te, come dovrebbe essere svolto questo ruolo?
25. Quali modelli di riferimento segui per svolgere il tuo ruolo?
26. Su quali aspetti del tuo ruolo senti di dover riflettere maggiormente?
27. Ci sono ruoli che ora osservi da una nuova prospettiva?
28. Cosa potrebbe aiutarti a vivere meglio il tuo ruolo?
29. Cosa fai per sviluppare la consapevolezza del ruolo in te stesso e negli altri?
30. Come puoi integrare l'allenamento della consapevolezza nello sport che pratichi? E nel contesto sportivo in generale?