Talento Nella Vita

www.tnv.ch

Dove finisce la gara, inizia la mente

Con questo articolo vorrei riprendere il tema della salute mentale, argomento trattato da TNV in una serata evento che aveva riscosso molto successo lo scorso anno (Mind the gap). Oggi come oggi la consapevolezza che la mente gioca un ruolo decisivo nella performance è un punto cardine nel mondo dell'atleta.

Negli ultimi anni, il mondo dello sport svizzero ha iniziato una nuova conversazione: quella sulla salute mentale degli atleti. Un tema per molto tempo ignorato o spesso nascosto dietro l'immagine dell'atleta come simbolo di forza e autocontrollo sta finalmente ricevendo l'attenzione che merita. Un'attenzione che punta verso una visione più umana, che riconosce anche le fragilità psicologiche come parte integrante del suo percorso sportivo. Non si tratta di una moda passeggera, ma di un cambio di mentalità, di sicuro anche legato alle nuove generazioni. Sempre più campioni, dai professionisti dello sci alle giovani promesse del nuoto o dell'atletica, raccontano senza paura la propria esperienza con l'ansia da prestazione o la depressione dopo un infortunio.

La pressione di dover ad ogni costo performare al massimo, il controllo costante dei media e l'uso dei social network possono accrescere il senso di isolamento degli atleti. In Svizzera, si segnala un aumento dei casi di burnout sportivo già in età giovanile, specialmente nelle discipline dove la selezione è più dura e i percorsi verso l'élite sono stretti. In passato, ammettere un disagio mentale era spesso percepito come un segno di debolezza. Oggi, al contrario, chi sceglie di parlare spalanca la strada a un cambiamento necessario. È il caso di diversi atleti svizzeri che, sui social o in interviste, raccontano il proprio percorso terapeutico o il sostegno ricevuto da specialisti. L'effetto è duplice: da un lato normalizza il tema, dall'altro incoraggia i più giovani a chiedere aiuto. Questo meccanismo permette ai giovani tifosi che si identificano negli atleti che si può chiedere aiuto e che il supporto non deve essere vissuto come una debolezza bensì un comportamento normale.

Nonostante gli sviluppi in tale ambito la strada è ancora lunga. Non tutte le federazioni o società sportive dispongono di risorse sufficienti per sostenere programmi di supporto psicologico strutturati. Molti sono i fattori che ruotano attorno come le differenze tra discipline, le culture, e spesso e volentieri manca una figura professionale stabile che possa seguire gli atleti durante tutta la stagione.

Ma cosa è giusto o sbagliato? Incentrare tutto sulla vittoria e la gloria oppure orientarsi sul benessere della persona? L'ago della bilancia spesso punta verso una parte. E chi può giudicare se sia corretto o meno? Come sempre la risposta potrebbe stare nel mezzo o meglio ognuno di noi valuta cosa ci fa stare meglio. Di sicuro lo sport non deve trasformarsi da passione in pressione. Le società sportive devono essere in grado di costruire un ambiente sano dal punto di vista fisico, ma soprattutto mentale e gli altri attori che ruotano attorno allo sportivo: allenatori e genitori devo supportare al meglio il benessere dell'atleta.

Sono tante le risposte, ma queste devono essere anche affrontate nelle scuole e nei vari club. In questi luoghi cresce l'attenzione all'equilibrio psicofisico, e il concetto di "sport sano" non è più legato solo al corpo, ma anche alla mente. In fondo, la vera sfida dello sport moderno e, non solo in Svizzera, è ricordare che la bravura di un atleta non si misura solo in secondi, punti o premi, ma nella capacità di affrontare sé stesso con coraggio, di mostrare le sue fragilità e la sua consapevolezza. L'equilibrio psicofisico sempre più sarà incentrato alla mente e non al fisico. E mi preme sottolineare quanto la nostra Associazione da sempre supporta i giovani sportivi, le società e la dirigenza con le competenze dei nostri formatori, coach e psicologi sportivi affinché vivano al meglio la vita sportiva nella sua forma fisica e soprattutto mentale.

Di Maura Montenegro, coordinatrice di TNV - www.tnv.ch

INQUADRAMI ORA!