Il ritorno del calcio tra paure, incertezze e competenze. Il parere dello psicologo.

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



CATANZARO 26 SETTEMBRE -Anche il calcio è tornato su tutti gli schermi...serie A, B, C, D… un solo desiderio: tornare alla normalità. Riprendere le proprie abitudini, le proprie attività, il lavoro di sempre significa vivere, tornare a vivere. Per un calciatore il tutto si traduce nel ricominciare ad allenarsi assiduamente e a giocare.

Scompaiono le paure? Ovviamente no, si fanno i conti con esse. Un calciatore sfoga sul campo le tensioni e il calcio rappresenta molto più di uno sport e di un lavoro: è la vita. Non lavorare, quindi per uno sportivo non allenarsi, è un po' come rimaner sospesi, sensazione scomoda e probabilmente molto comune in questi duri mesi di *lockdown*. A qualcuno verranno alla memoria i versi di Dante che nella sua Divina Commedia relegava Virgilio nell'Inferno proprio *"tra color che son sospesi"*, non potendo lo stesso muoversi verso il Paradiso e trovandosi pertanto nel limbo.

Ecco, si potrebbe definire così questo periodo attraversato: un limbo! Ma ora bisogna andare avanti. E' necessario accogliere l'imprevisto e l'incertezza che fanno parte inevitabilmente della vita, inutile piangerci su. La rabbia è comprensibile ed è giusto esprimerla. Dopo questa prima fase di rabbia, bisognerebbe lavorare sull'accettazione, processo attivo e non passivo come potrebbe sembrare, di ciò che non piace. Accettare significa, infatti, fare uno sforzo attivo, di comprensione prima e adattamento poi, diverso dalla rassegnazione. Porsi nuovi obiettivi. Reagire in modo costruttivo. Dopotutto non sempre si può fare ciò che si vuole e la sconfitta può essere una buona maestra. Se si è atleta ci si è già abituati e bisognerà attivare le risorse necessarie per risollevarsi dopo ogni insuccesso.

Inizialmente è ipotizzabile una tempesta emotiva, caratterizzata da paura e incertezza. La stessa che

ha provato chi è già tornato a lavorare. Di differente c'è che ovviamente un calciatore non potrà evitare il contatto fisico, se fosse trattenuto si perderebbe l'essenza stessa dello sport. Utile espediente sarà allora concentrarsi sul presente. Per gli esperti che lavorano "sul campo" e per i loro allenatori, bisognerà lavorare sul contenimento dell'incertezza ed esplorare cosa riattiva questa esperienza. Per gestire le emozioni serve avere gli strumenti adatti: le competenze. E non bisogna mai dimenticare che prima di tutto viene l'uomo, dotato di libero arbitrio, autonomia, sapere. L'atleta non è un alieno avulso dal contesto. L'immagine di un calciatore con un libro in mano sarebbe allora un bel messaggio, sicuramente innovativo. Migliorarsi sempre! In fin dei conti è il messaggio dello sport.

Elena Aiello

Psicologa - Psicoterapeuta

Seguici anche su[*Facebook*]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-ritorno-del-calcio-tra-paure-incertezze-e-competenze-il-parere-dello-psicologo/123274