

TESTO  
Deborah Scanzio



A Scanzio...  
di equivoci



# Motivazione, sogni, aspettative e delusioni... come gestire il tutto

**S**ono diverse le motivazioni che ci spingono a praticare attività fisiche, il presupposto di base dovrebbe essere il piacere di fare un determinato esercizio, ma a volte il divertimento passa in secondo piano e si fa sport per altri motivi: per tenersi in forma, per stare in compagnia, per sentirsi forti, per raggiungere determinati traguardi, per vincere, per soldi, ...

Per definizione, la motivazione è il motivo che ci spinge ad agire, quando perdiamo di vista la nostra ragione principale o la stessa diventa difficile da realizzare, non riesci più a provare piacere e allora smetti o cambi hobby. Se però sei uno sportivo professionista, tutto si complica...

La vita è fatta di alti e bassi, e così anche quella dell'atleta, la capacità di dimenticare in fretta i momenti difficili e sapersi rialzare dopo le sconfitte è una delle qualità fondamentali per evitare delle crisi. Bisogna saper guardare il bicchiere mezzo pieno e relativizzare le cose negative, in fondo, si tratta di sport, non di malattie o di guerre.

Siamo però umani e viviamo di emozioni, spesso le persone più sensibili sono quelle che hanno più difficoltà a mantenere la mente libera e razionale in ogni momento, si lasciano trasportare

da quello che sentono dentro. A volte tutto ciò si trasforma in una forza che ti spinge a fare grandi cose, in altri momenti ti frena, rendendoti tutto difficile e faticoso.

Si parlava di divertimento, ma a volte mi chiedo, che gioia si prova quando una squadra continua a perdere? O quando pedali per 200km sotto l'acqua, arrivi stremato al traguardo e in più accusi un ritardo di mezz'ora... O ancora, esci in barca a vela e c'è troppo vento o troppo poco...E se dopo mille sedute di allenamento non scii ancora come vorresti...? Sono dei casi estremi? Forse, ma la realtà è che non sempre ci si diverte! Per emergere nello sport d'élite ci vogliono capacità fuori dal comune, oltre a quelle tecniche, ci vuole anche tanta forza mentale e determinazione.

Tutti vorrebbero essere dei Top Scorer o dei Campioni, ma una squadra è fatta anche di lavoratori, ad un certo punto, bisogna capire quale è il proprio ruolo in base alle proprie capacità e accettarlo. In uno sport singolo è più difficile fare ciò, poiché non hai una squadra

da aiutare, gareggi per te... se però quello che ottieni è in linea con le tue attese, allora puoi "accontentarti" di arrivare 15° ed essere un "lavoratore". Che fare invece quando le tue aspirazioni non combaciano (più?) con le tue capacità? Porsi nuovi obiettivi e continuare a lavorare per migliorarsi. Alla fine otterrai ciò che vuoi? Forse, ma la sola determinazione può portare a degli exploit, ma senza la classe sarà dura ripeterli... alla fine ci saranno sempre i campioni e le comparse. Pensando ai vari sport, in quasi tutti, ci sono atleti che dominano da più anni, quelli che sai che saranno sempre lì a lottare per la vittoria e poi... tutti gli altri...che riempiono le classifiche.

Ma alla fine cosa è importante? Stare bene! Fai le cose che ti rendono felice... Poniti degli obiettivi realistici, lavora sodo, e fai di tutto per non avere rimpianti... forse non arriverai primo, ma almeno avrai vinto la sfida con te stesso.



D. Scanzio  
www.deborahscanzio.com