

Ognuna di queste persone, a secondo del ruolo che occupa, deve saper gestire, PER SE STESSO, il risultato della prestazione.

L'ATLETA.

Partiamo dall'atleta.

Durante la prestazione ero sereno o ero eccessivamente teso, ansioso?

Ho utilizzato tutte le energie di cui disponevo o mi sono risparmiato (poca voglia, poca concentrazione)?

Sapevo quali erano i miei compiti o alcune situazioni non ero in grado di gestirle al meglio perché non ho capito e non ho osato chiedere?

Negli sport di squadra può anche accadere che la propria squadra vinca, ma la mia prestazione poteva essere migliore; sono quindi consapevole che devo correggere dove ho sbagliato anche se abbiamo vinto...3 a 0!

Viceversa, anche se la squadra ha perso, io devo sempre fare la mia analisi personale della gara e, in modo molto obiettivo, capire cosa ho fatto bene per ripetermi e/o capire l'errore per migliorarmi.

L'IMPORTANTE E' AVERE DATO IL MASSIMO ed essere felici e gioiosi di questo; ciò significa che la mia PERSONALITA' sta crescendo, maturando e sto diventando una persona affidabile della quale ci si può fidare.

Rimanendo quindi sereni ci si guarda in faccia e si fa l'analisi dettagliata della gara per capire le cose positive da rinforzare e quelle negative da migliorare.

L'ALLENATORE E LO STAFF TECNICO.

Tutto questo, analisi della gara, deve essere fatto nel dopo gara dall'allenatore (e dal suo staff) che ha una funzione FONDAMENTALE per l'equilibrio psico-fisico dell'atleta e quindi della squadra stessa.

E' infatti il suo atteggiamento, i suoi modi e le sue parole che determinano "l'aria che si respira" all'interno di un gruppo nelle ore successive alla prestazione.

IL PUBBLICO.

Durante la gara esiste poi il pubblico formato dai famigliari, dagli amici e dalle altre persone.

Come mi piacerebbe vedere un pubblico “rilassato”, una platea che sa gustarsi lo spettacolo, il gesto tecnico, un’azione veloce, un bel gol, applaudendo tutti; questo perché i protagonisti sono gli atleti, aldilà della casacca che indossano.

In campo sarebbe bello vedere lealtà, sportività; saper ammettere l'errore persino con l'arbitro, giocare per vincere nel rispetto di chi perde e di chi ha appena subito una rete.

E a fine partita stringersi la mano, consapevoli di non aver mai provocato l'avversario, e insieme salutare il pubblico ringraziandolo per aver deciso di venire alla gara.

Non è utopia, io ci credo! ♦

DARIO BIASIOLO
Laureato in Scienze Motorie
Docente corsi FIGC - AIAC

Allenatore di Base
Preparatore Atletico Primavera Torino Fc
Allenatore in 2° Primavera Torino Fc