

## **LE OPPORTUNITA' DELL'INSUCCESSO**

*“Avrò segnato undici volte canestri vincenti sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi dalla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l’ho sbagliato. Nella vita ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.”*

*Michael Jordan*

Il fallimento.

Una parola che incute timore negli atleti.

Eppure, sono maggiori gli insuccessi dei successi.

Come abbiamo visto nel precedente articolo, il successo è un concetto ricercato da ogni persona che cerchi di raggiungere un obiettivo, ma il percorso può essere pieno di insidie e può non portare i risultati sperati.

Un’idea deve essere presa in considerazione: il fallimento è parte integrante di ogni percorso. Si può “cadere” molte volte prima di riuscire a raggiungere la meta prestabilita. E dopo essere “caduti”, è necessaria la forza di volontà per rialzarsi.

A chiunque è successo di fallire.

A volte l’insuccesso porta a rimandare l’obiettivo, altre a rinunciarci completamente.

Le emozioni che si provano a riguardo sono molteplici, spesso con una sequenza ben precisa: rabbia, tristezza, paura.

Rabbia per non essere stati in grado di riuscire, tristezza per il “lutto” dell’obiettivo mancato, paura di non poter mai riuscire nella vita a raggiungere una meta simile.

Il bello di questa condizione è che fa male, ma è momentanea. E deve essere affrontata come tale.

## I pericoli dell'insuccesso

**Quando si fallisce, il pericolo più grande è il calo di motivazione.** Ciò che ci dà la spinta a impegnarci in azioni e a mettere in gioco energie psichiche e fisiche è la voglia di raggiungere un obiettivo.

Dopo la fatica fatta, il tempo utilizzato, la forza mentale spesa nel tentativo di perseguire la meta, un insuccesso può far crollare le motivazioni. **La performance sportiva risulta rovinata e il benessere psico-fisico che si ottiene facendo attività scompare.** Tutto diventa una forzatura. **Se tale situazione non cambia in un arco di tempo breve, l'intervento di uno psicologo dello sport può essere utile a ristabilire nuovi obiettivi, sportivi e non, e quindi nuove motivazioni.**

In casi più gravi e fortunatamente rari, se la vita dell'atleta è stata basata sul lavoro necessario per raggiungere il successo, in caso di fallimento si rischia la depressione. Non solo l'attività agonistica viene influenzata negativamente, ma è la stessa salute psichica che viene compromessa. In tali casi, l'intervento di uno psicologo clinico è necessario per ristabilire l'equilibrio del benessere psicologico.

**Dopo uno o ripetuti fallimenti, l'abbandono dell'attività sportiva è una possibilità reale, soprattutto in età giovanile.** Se i giovani atleti, che in alcuni casi hanno avuto piccole o grandi soddisfazioni, non sono allenati o preparati al fallimento, possono chiedersi che senso abbia continuare a faticare per un'attività che non porta frutti. Il risultato è che un altro giovane abbandona una strada che potrebbe essere piena di soddisfazioni, non necessariamente costituite da successi sportivi, e che potrebbe essere una palestra di vita per affrontare tutti i fallimenti e i successi futuri.

## La paura del fallimento

**Avere un obiettivo a cui si tiene particolarmente o che darebbe una svolta nella vita può portare ad avere paura, conscia o inconscia, di non riuscire a raggiungerlo.** Tale emozione nasce dal timore di non essere all'altezza del compito e di non vedere le proprie speranze realizzate. Basata o meno sulla realtà dei fatti, la paura di non raggiungere l'obiettivo è fondata sulla bassa autostima. Può provocare **problemi di concentrazione e ansia pre-gara.** L'ansia infatti è un sentimento che nasce nel momento in cui non si è sicuri di avere le risorse e le competenze per superare un certo ostacolo.

In alcuni casi, tale paura può avere un effetto meno visibile: **può portare l'atleta a non impegnarsi completamente nel raggiungimento dell'obiettivo.** Il ragionamento inconscio è semplice: se mi dovessi impegnare al cento per cento e, nonostante questo, non dovessi raggiungere l'obiettivo prefissato, significa che non ho le

competenze e le risorse per avere il successo sperato. Sarebbe un ulteriore colpo per l'autostima.

L'intervento di uno psicologo dello sport può scoprire la paura del fallimento di un atleta e può ridimensionarla. Faccio spesso una domanda agli atleti: "Se dovessi fallire, cosa succederebbe? Come cambierebbe la tua vita?". Dopo un primo momento di terrore puro pensando all'ipotetico insuccesso, mi trovo ad assistere spesso a un ragionamento molto profondo sulle sue conseguenze. Scoprirle può far capire all'atleta la vera portata del tutto e parlarne può permettergli di trovare soluzioni alternative nel caso di fallimento.

### **Le opportunità dell'insuccesso**

Come sempre, il bicchiere non è sempre solo mezzo vuoto.

**Se un atleta, soprattutto giovane, viene correttamente seguito sia dal punto di vista fisico ed emotivo, può vivere un fallimento come un'opportunità per crescere.** Fa male fallire. Si provano emozioni negative e l'autostima ne risente. Ma è un momento passeggero. Essere consapevoli di ciò aiuta.

Così lo sport agonistico può essere realmente una palestra di vita. La competenza principale che viene allenata è la nostra amica **resilienza**: la capacità di superare ostacoli e momenti negativi ed uscirne rinforzati.

**Se la motivazione è alta e gli obiettivi, i successi o gli insuccessi correttamente dimensionati, senza esagerarne l'importanza, un giovane atleta può diventare non solo un atleta grande, ma soprattutto un grande atleta.** Necessario, in questo caso, è l'atteggiamento positivo dell'allenatore e dei genitori, che come sempre hanno un ruolo fondamentale nella vita, sportiva e non, dei ragazzi.

Evviva dunque gli insuccessi, così più numerosi rispetto ai successi. E, ricordando ciò che un atleta mi disse, *"Se avessimo più successi che fallimenti, non ci godremmo così tanto il successo quando arriva"* (cit.).

Martina Fugazza  
Psicologa dello sport