



# Resistere



# Continuare



# Superare

**Penn Resiliency Programme  
(PRP)**

**Reivich e Shattè - 2002**

Un programma per allenare la  
resilienza in 7 step:

- **monitorare i pensieri**, attraverso un diario dei pensieri basato sull'analisi funzionale di situazioni, pensieri, emozioni e comportamenti;
- **identificare gli "errori di pensiero"**, anche dette distorsioni cognitive come ad esempio l'eccessivo uso del devo, piuttosto che la svalutazione o la catastrofizzazione
- **trovare i pensieri più negativi** in assoluto e su quelli procedere con un processo di "dissuasione cognitiva" che non è ripetersi "non è vero, non è vero, non è vero..." (quello è prendersi in giro) ma lo psicologo sportivo può aiutarvi con una procedura che si basa su domande specifiche in grado di aiutarvi a cambiare prospettiva e modificare i pensieri più deleteri.
- **Iniziare ad allontanare le ruminazioni**, ossia tutti i pensieri che iniziano con il "perchè" e ci portano a ritornare sul problema mille e mille volte senza trovare soluzione alcuna
- **iniziare ad allontanare tutti i pensieri catastrofici**, ossia tutti i pensieri che iniziano con il "e se..." che ci portano soltanto il dubbio, l'ansia, lo svilimento e abbassano il rendimento prestativo
- **imparare tecniche di rilassamento e concentrazione** che, dopo un pò di allenamento, siano in grado di riportare lo stato di calma fisica e mentale in pochi secondi.
- **"real time resilience"** ossia sviluppare la capacità di mettere in pratica i punti 4 e 5 di questo modello in situazioni "live", quindi inizio a sperimentare questo approccio direttamente quando mi accadono situazioni negative da fronteggiare. All'inizio può non essere facile ma l'allenamento porterà presto maggiore accuratezza e rapidità.

## Come si affrontano gli

# ERRORI

## nello sport

Con il termine "resilienza" si indicano vari processi menali, modi di pensare e azioni che un essere umano compie per adattarsi e fronteggiare le avversità, riuscendo a controllare gli effetti negativi dello stress da esse prodotto.

Possedere doti di resilienza significa possedere alcune abilità come ad esempio problem solving, assertività, controllo e gestione dei propri pensieri e delle proprie emozioni, ecc.

Un errore verificatosi durante una gara, o magari una serie di errori, rappresenta sicuramente un'avversità che l'atleta deve saper fronteggiare nell'immediato, controllando le sue reazioni emotive e pianificando rapidamente una strategia di problem solving.

Si vede spesso però che dopo un primo errore, l'atleta o la squadra ne fa un secondo, poi un terzo e poi si arriva a dire "... ha perso la testa, ha mollato...".

Una bella definizione di resilienza che viene data da Donald Robertson nel suo libro "Built the resilience" è "la capacità di rimanere collegati ai propri obiettivi e ai propri valori nonostante le difficoltà o le battute di arresto che si incontrano lungo il proprio cammino."

La resilienza è una abilità normale dell'essere umano, non dobbiamo pensare che l'uomo o la donna resiliente sia un "super-eroe". E' un'abilità che apprendiamo nel corso della vita, esistono alcuni aspetti che favoriscono lo sviluppo di questa abilità mentale e altri invece che lo inibiscono. E di qua le differenze individuali.

E soprattutto dobbiamo ricordarci che anche le persone molto resilienti provano stress e frustrazione di fronte ad un errore ma... lo sanno gestire!

I fattori che favoriscono lo svilupparsi della resilienza sono:

- il supporto sociale
- autostima e autoconsapevolezza sufficientemente buoni
- autoefficacia
- buone abilità di problem-solving
- abilità sociali come assertività, empatia, comunicazione
- buona regolazione delle emozioni



Questi “fattori protettivi” aiutano l’atleta, in questo caso, ad affrontare meglio l’errore e a non viverlo come una battuta di arresto capace di bloccare la sua performance.

Questi “fattori protettivi” aiutano l’atleta, in questo caso, ad affrontare meglio l’errore e a non viverlo come una battuta di arresto capace di bloccare la sua performance.

Quindi quali sono le regole da seguire subito dopo aver commesso un errore?

Ricordiamoci la parola “CASE”.

**Dopo un errore i passaggi fondamentali sono:**

**Consapevolezza.** Devo riconoscere prima di tutto come mi sento emotivamente e quali pensieri sta attivando in me l’errore per evitare di cadere nella trappola mentale che mi porterà ad ingigantire gli effetti negativi di questo errore, bloccando i miei processi di resilienza. Quindi mi faccio due semplici domande:

- come mi sento? Nomino e riconosco le emozioni...
- quali sono i miei pensieri? Se posso me li scrivo esattamente come li sto pensando senza “indorare la pillola”.

**Analisi.** Devo capire da dove è nato l’errore. Posso farlo rivedendo mentalmente la prestazione, rivedendo i video e parlando con l’allenatore o con la squadra. In questa fase non deve esserci giudizio ma desiderio di capire. Posso usare delle matrici di flusso per isolare tutte le possibili cause dell’errore. Un buon esempio di procedura è il diagramma di Ishikawa o “spina di pesce”.

**Strategia.** Questa è la fase di problem solving. La posso fare da solo, in squadra o con l’allenatore. Identificata la

causa radice del problema, si iniziano a trovare le soluzioni possibili. Se la soluzione non è facilmente identificabile posso usare un bel brain-storming per aiutarmi nell’evidenziare soluzioni creative.

**Esecuzione.** Trovata la soluzione mi alleno a metterla in pratica per la prossima gara.



Questo processo “CASE” è una procedura che probabilmente fate già durante le vostre sessioni di de-briefing post gara però è un processo che dobbiamo allenarci a far diventare quanto più rapido e automatico possibile. Perché è esattamente questo che un atleta resiliente sa fare non solo dopo la prestazione ma soprattutto durante la prestazione: quando succede l’errore e ho pochissimo tempo per capire come venirne fuori ed evitare che si ripeta nuovamente nello stesso incontro.

All’inizio posso sfruttare i momenti di pausa durante la prestazione (intervallo, break) ma poi la mia mente dovrà essere allenata a fare questo processo in meno di 1 minuto...

E’ una sfida? Bene, allora buon allenamento!



#### *Termini di utilizzo del E-booklet*

*E’ concesso distribuire questo materiale a squadre, atleti, amici, allenatori lasciando intatta la grafica, incluso il logo, i contatti e i termini di utilizzo.*

*Materiale realizzato da B-Skilled, Diritti riservati - 2012*