

Il successo dipende dalla preparazione

Articolo di Alberto Cei, pubblicato il giorno 23 ottobre 2015 su “www.albertocei.com”



Nella preparazione a grandi eventi sportivi è decisivo arrivare al giorno d’inizio con la convinzione di essere pronti e che nulla potrà distogliere l’attenzione dalla prestazione che si dovrà compiere. Raggiungere questa condizione mentale è già un risultato importante per ogni atleta. Non vuol dire sentirsi calmi, ma comporta invece la convinzione di avere fatto tutto quello che serviva per raggiungere quell’appuntamento nel modo migliore. È come dire: “Sono preparato per esprimermi al meglio in questa competizione; lo so fare”.

La preparazione finisce in quel momento, il passo seguente è farlo. A questo punto emergono con decisione le ansie e le paure che l’atleta deve sapere gestire ma che comunque trovano un limite proprio nella convinzione di sentirsi pronti.

Fra poco più di 10 mesi vi saranno le olimpiadi e le paralimpiadi; i migliori atleti sono impegnati nelle qualificazioni e per tutti sarà importante giungere a quei giorni sentendosi preparati al meglio. Il lavoro dello psicologo dello sport sarà per loro molto importante nel costruire questo tipo di mentalità.

Il successo dipende dalla preparazione precedente e senza tale preparazione è sicuro il fallimento. (Confucio)