



Fuori dal podio: Per non ripetere gli stessi errori a Vancouver 2010 e Londra 2012

Alberto Cei

Cei Consulting

Vincere una medaglia ai Giochi Olimpici rappresenta per ogni atleta il massimo risultato sportivo cui aspirare. E' il risultato di un processo a lungo termine che durante gli anni ha avuto come protagonisti non solo l'atleta, ma un insieme ampio di individui e di organizzazioni. Infatti, indipendentemente dal talento originario, non si può raggiungere livelli elevati di competenza se non attraverso un lungo processo fatto di anni di allenamento intensivo, d'incoraggiamento, di sostegno continuo e di difficoltà superate. Molti possono aspirare a questo traguardo ma solo tre saliranno sul podio, mentre la maggior parte dei possibili atleti da medaglia vedrà frustrate le sue aspettative di successo. Questo ovviamente vale per qualsiasi atleta, indipendentemente dalla sua nazionalità.

Scopo di questa analisi è d'identificare le ragioni che bloccano la corsa verso il podio, così da individuare i limiti che si sono manifestati nelle prestazioni, fornendo indicazioni su come iniziare a orientarsi per preparare Londra 2012 e per i prossimi giochi invernali.

Venendo agli italiani sono 346 quelli che hanno costituito la squadra olimpica che ha gareggiato a Pechino. Il 53% dei partecipanti, 186, facevano parte del Club Olimpico che riunisce, sulla base dei risultati ottenuti in precedenza, gli atleti di vertice mondiale e da podio,. Le medaglie vinte sono state 28, che equivalgono all'10% dei partecipanti italiani¹ e al 15% di quelli del Club Olimpico. Tredici volte sono arrivati quarti.

Questi pochi numeri esemplificano meglio di ogni ragionamento quanto sia difficile vincere una medaglia, anche per coloro che occupano posizioni di vertice mondiale. A questo riguardo, una

¹ Questa percentuale è stata calcolata su 279 atleti e non sull'intero numero di partecipanti, avendo attribuito un solo atleta ad ognuno dei cinque sport di squadra (calcio, pallavolo M/F e pallanuoto M/F) che complessivamente contavano 72 giocatori e giocatrici. Nessuno di questi risulta nel Club Olimpico.

statistica effettuata dal CONI², realizzata prendendo in considerazione i primi tre posti delle prove olimpiche agli ultimi campionati mondiali di ogni disciplina, ci attribuiva sulla base di questi risultati 44 medaglie (10 d'oro, 13 d'argento e 20 di bronzo), mentre ne sono state vinte il 37% di meno.

Per comprendere come sia possibile spiegare questa discrepanza si può fare riferimento a interpretazioni di tipo organizzativo, economico, tecnico sportivo, al ruolo dei giudici di gara e così via. Resterò all'interno del mio ambito specifico e fornirò un'analisi basata sugli aspetti psicologici. Questa analisi ha un fine assolutamente positivo sia conoscitivo che propositivo. Conoscitivo, poiché non è stata mai stata fatta in Italia un'indagine su come la componente psicologica può influenzare negativamente le prestazioni degli atleti alle Olimpiadi. Propositivo poiché l'obiettivo di questa analisi è di fornire indicazioni sulle caratteristiche individuali che hanno ostacolato le prestazioni, così da predisporre piani d'intervento che migliorino, in futuro, le prestazioni del team italiano, con particolare riferimento alla preparazione dei prossimi eventi olimpici.

Il significato delle Olimpiadi

Un primo aspetto da considerare riguarda, ciò che è stato accennato brevemente all'inizio, e cioè qual è il significato che si attribuisce alle Olimpiadi. Le prestazioni che gli atleti devono fornire sono le stesse di ogni altra competizione e così pure le regole. Gli atleti devono *semplicemente* fare quello che sanno fare, impegnandosi nel fornire la migliore prestazione di cui sono capaci. Questa è l'unica somiglianza con gli altri eventi anch'essi di rilievo internazionale come i campionati del mondo, quelli continentali, le coppe del mondo e le altre gare più importanti nelle rispettive discipline.

Le richieste delle competizioni sono le stesse in qualsiasi gara, ma ciò che circonda le Olimpiadi è completamente diverso. Puoi essere il campione del mondo ma se non vinci una medaglia sarai ricordato come quello che ha *bucato* l'appuntamento più importante. Per quattro anni nessuna intervista e di colpo prima dell'evento sei su tutti i giornali e la gente vuole sapere come ti senti e soprattutto se vincerai. O ancora, sei l'atleta su cui la federazione ripone ogni aspettativa di medaglia e tutti vogliono sapere se ti senti pronto. Sei allenato a gareggiare senza pubblico e ti trovi un campo o una piscina con migliaia di persone che fanno il tifo. E poi ancora, sai che puoi vincere, ti senti pronto ma sai anche che pure i tuoi avversari lo sono. Sei consapevole che per te quella sarà la gara della vita. Sì, perché di questo si tratta di un'unica situazione irripetibile. Durante queste Olimpiadi è, inoltre, emerso con grande rilevanza il ruolo che la vita extra sportiva

² Tratto da: <http://www.pechino2008.coni.it/index.php?id=573>

degli atleti gioca nell'influenzarne le prestazioni. Dato che l'Olimpiade rappresenta l'evento più importante nella storia sportiva di un giovane, è quindi rilevante che si dimostri competente nel gestire la propria vita privata, perché può distrarre l'atleta dal rimanere focalizzato sui suoi obiettivi e sulla sua preparazione. Per usare una metafora, l'atleta nella sua vita privata deve comportarsi come un cammello prima dell'attraversamento del deserto che incamera il grasso che dovrà spendere durante il suo lungo viaggio, quando avrà a disposizione meno cibo. Dal canto suo l'atleta deve incamerare, invece, energia fisica e psicologica da spendere durante gli allenamenti e la competizione, per sostenere con efficacia i ritmi del suo lavoro e fronteggiare i momenti di difficoltà e di stanchezza. Se non dovesse giungere all'evento sportivo tanto atteso in questa condizione, gli stress negativi potrebbero prendere il sopravvento con effetti disastrosi sulla sua prestazione agonistica. Il caso più emblematico e più negativo dell'influenza delle vicende private sulla prestazione sportiva è rappresentato da Laure Manaudou, che probabilmente ha sprecato le sue chance di vittoria con una vita affettiva che l'ha sicuramente destabilizzata e con un'immagine pubblica che è uscita per ora distrutta.

Non sono solo però questi singoli esempi a attestare l'importanza di un contesto relazionale positivo, perché sono gli stessi atleti a considerarlo indispensabile. E' quanto sottolinea un'indagine condotta dal comitato olimpico statunitense³ che ha intervistato la maggior parte degli atleti che hanno fatto parte della squadra olimpica americana dal 1984 al 1998. E' emerso che famiglia e amici si situano al secondo posto per importanza fra i fattori che hanno consentito di raggiungere il successo. Al primo posto è stato posto da questi atleti il loro impegno e dedizione e al terzo posto il lavorare con allenatori eccellenti. Si evidenzia quindi un tritico di cause che esaltano nel primo caso l'atleta stesso, nel secondo il loro contesto sociale di appartenenza come elemento fondamentale di sostegno e di incoraggiamento e al terzo posto gli allenatori che formulano i programmi.

Oltre le risorse economiche e l'elemento organizzazione sportiva che sono altrettanto necessari per consentire lo sviluppo di un atleta di alto livello ma che esulano da questa analisi, emerge con forza il ruolo del fattore umano, che per troppo tempo è stato interpretato in modo prevalente solo nella sua componente biomeccanica o biologica mentre la componente psicologica e sociale solo da poco vengono considerate come altrettanto rilevanti e migliorabili.

“Gli eroi sono sempre giovani e belli” e, quindi, non parlerò di coloro che hanno vinto una medaglia, poiché non sarebbe altro che celebrare prestazioni ottimali in cui la componente che chiamiamo stress agonistico è stata affrontata e gestita in maniera vincente. Lo studio verterà invece sull'analisi delle dichiarazioni degli atleti e dei loro allenatori che, al contrario, hanno subito come

³ Ricvald, S., e Peterson, K. (2003). Understanding the path to the podium. *Olympic Coach*, 2, 4-8.

un ostacolo lo stress agonistico, sino a pagarne le conseguenze più estreme e, cioè, l'impossibilità di salire sul podio. Le dichiarazioni sono tratte dalle interviste pubblicate su due quotidiani: La Repubblica e la Gazzetta dello Sport durante il periodo delle competizioni olimpiche⁴.

Non avere un piano per affrontare le difficoltà

La nazionale femminile di pallavolo era:

“un gruppo di ragazze che avevano vinto tutto e tanto nell'ultimo anno, affondate senza una reazione dopo due set folli. Un sogno da medaglia...che sembrava tra i più certi per l'Italia, dissolto tra facce spettrali e crolli mentali...tutto si è sgretolato in pochi minuti. “(Corrado Sannucci, La Repubblica, 20 agosto 2008, p. 54).

Nelle interviste apparse sui quotidiani l'allenatore e le ragazze non sono andate oltre a una spiegazione di tipo globale, non specifica e in cui si evidenzia che le ragazze si attribuiscono una mancanza di competenza, per cui emerge che *hanno perso la testa*.

«E' ovvio che nessuno si aspetta di mollare: ma è successo» diceva il ct...(Corrado Sannucci, La repubblica, 20 agosto 2008, p. 54).

«E' la conclusione amara di un lungo periodo di lavoro. Abbiamo perso la grande occasione...» ripeteva Massimo Barbolini (Corrado Sannucci, La repubblica, 20 agosto 2008, p. 54).

«Abbiamo perso completamente la testa» diceva alla fine Paola Cardullo (Corrado Sannucci, La repubblica, 20 agosto 2008, p. 54).

E' abbastanza evidente che non era stato previsto che un'eventualità di questo tipo potesse accadere. Non c'era un piano cui riferirsi qualora si fossero trovate in questa situazione o per accorgersi dei primi segnali prima del disastro. Non prevedere che situazioni di difficoltà estrema possono presentarsi durante un torneo alle Olimpiadi è un errore abbastanza grave, a maggior ragione se le aspettative di successo sono elevate.

⁴ Il testo dell'articolo è riportato in corsivo, al suo interno appaiono le dichiarazioni degli atleti e dei commissari tecnici riportate tra virgolette.

A questo riguardo i programmi di preparazione psicologica prevedono una parte in cui gli atleti immaginano situazioni per loro imprevedibili e ragionano insieme per identificare i segnali premonitori e per trovare una soluzione se si presentasse una situazione di quel genere. Si potrebbe partire, ad esempio, dal porsi la domanda: *cosa facciamo SE* ci stiamo accorgendo di “perdere la testa”? Questo tipo di lavoro va effettuato prima dell’inizio della competizione e deve consentire alla squadra e all’allenatore di avere un piano per rendere prevedibili le situazioni imprevedibili. In assenza di un approccio mentale di questo genere è molto difficile riuscire a reagire in modo efficace quando queste situazioni neanche immaginate in precedenza come possibili, invece, si presentano.

Sbagliare le azioni più semplici

Sbagliare gli elementi più facili della propria prestazione è successo nella ginnastica a Cassina che ha così spiegato la sua prestazione negativa:

Forzando il paragone, è come essere bocciati all’esame della patente dopo avere corso il rally di Montecarlo. «In fondo sono contento anche se ho dovuto riprendere l’esercizio dalla parte opposta ed ho perso la medaglia.» Spiega il ginnasta, che cerca di esibire serenità quando il nervosismo è evidente. «Ho dato l’ottanta per cento, se avessi dato il massimo sarei sul podio. Il responsabile sono io...Spiace perché quel passaggio l’avevo sbagliato solo una volta nella mia vita» (Mattia Chiusano, La Repubblica, 20 agosto 2008, p. 55).

Anche questa descrizione dell’errore offre motivo di soffermarsi sulla componente psicologica della prestazione di livello assoluto. La spiegazione fornita da Cassina è specifica, ma evidenzia una carenza d’impegno e di concentrazione che lui stesso ammette. L’atleta è caduto su un errore mentale tra i più frequenti: fornita una prestazione corretta nella sequenza più difficile, ha affrontato le parti successive per lui più semplici con un livello di concentrazione minore ed ha commesso un errore che era in teoria molto improbabile. Questo avviene perché alcune volte dopo un’esecuzione perfetta cala la tensione psicologica, proprio per la soddisfazione di avere oltrepassato con successo l’ostacolo più difficile, è proprio in queste situazioni che può avvenire l’errore. Gli atleti che gareggiano negli sport in cui l’obiettivo è tendere alla prestazione ideale, dovrebbero allenarsi a mantenere il focus attentivo per tutta la durata della prova, allo scopo di ridurre la probabilità di commettere errori di questo genere. Per un atleta di livello assoluto *dare l’80%* equivale a un

impegno insufficiente in termini di determinazione psicologica a esprimersi al massimo delle proprie capacità.

L'errore di un anno

Talvolta l'errore viene da lontano, in quanto una difficoltà tecnica è presente durante tutta la stagione agonistica e si ripresenta puntualmente anche alle Olimpiadi. E' quanto emerge dalle dichiarazioni di Antonietta Di Martino nel salto in alto.

«E' tutto l'anno che ho problemi di rincorsa e in fondo non riesco a capire perché. La mia paura è che la scorsa stagione, che è stata stupenda, mi abbia prosciugato di energie nervose. Ho visto quanta fatica ho fatto quando ho ripreso la preparazione, non funzionava niente ... Sono uscita dalla pedana delle Olimpiadi con una convinzione, che adesso devo staccare la spina perché sto andando in confusione tecnica» (Pierangelo Molinaro, Gazzetta dello Sport, 24 agosto, p. 33).

In questa spiegazione che è di carattere specifico e in cui l'atleta si assume la responsabilità delle sue azioni, si evidenzia che la difficoltà a recuperare l'energia psicologica manifestata nella precedente stagione agonistica le ha impedito di cominciare la preparazione per le Olimpiadi in maniera ottimale. Gli atleti di alto livello hanno necessità di recuperare in maniera certa l'energia mentale e fisica spesa durante una stagione agonistica. Rigenerarsi è un aspetto necessario per evitare di ritrovarsi l'anno seguente in una condizione di stanchezza. Ecco quindi che un aspetto psicologico, il mancato recupero, determina una limitazione tecnica, che si manifesta in problemi di rincorsa. Quindi anche in questo caso la condizione psicologica ha fortemente influenzato gli allenamenti di questa atleta e la preparazione all'evento per lei più importante, nel qual avrebbe potuto aspirare a un risultato prestigioso.

Lo stress agonistico

Lo stress agonistico è una componente dello sport con cui gli atleti devono venire a patti, specialmente in relazione alle gare olimpiche. Nel tiro con l'arco è emersa questa difficoltà, come si evince dagli errori commessi e dalle dichiarazioni degli atleti.

Gara bellissima, infatti. La Corea subito avanti con tre 10 di fila, ovvero tre frecce nel nostro cuore. Galliazzo e Di Buò fanno patta, ma Guglielmo Tell Nespoli combina il primo guaio: 7. «Colpa dell'emozione, ho trattenuto troppo la freccia pensando a non so cosa»... (Poi l'Italia si riprende piazzando una serie di 10) ... Compreso Guglielmo Nespoli, tre 10 consecutivi. «Ero gasato, toccava a me tirare per ultimo dopo avere fatto il massimo, ed era stata mia anche la freccia che ci aveva portato in finale... Dunque la seconda volta ho sbagliato per euforia, e ho capito subito che la freccia sarebbe andata alta» (Maurizio Crosetti, La Repubblica, 12 agosto, p. 51)

Atleti consapevoli delle ragioni che li fanno sbagliare, ma purtroppo è mancata l'abilità a gestire lo stress di quel momento. E' un limite che nello sport di alto livello si paga a caro prezzo. Imparare a ottimizzare la gestione dello stress agonistico è uno degli aspetti più tradizionali dell'intervento psicologico.

Errore che è costato la medaglia anche a Erminio Frasca nel tiro a volo e che nel giro di un minuto lo ha portato da essere una possibile medaglia d'argento al sesto posto finale. E' chiaro a chi si occupa di sport di vertice che la differenza tra vincere e restare fuori dal podio può avvenire per *un battito di ciglia*, ma è altrettanto chiaro che negli anni precedenti l'impegno olimpico bisogna prepararsi maggiormente a fronteggiare situazioni di questo genere. Talvolta la difficoltà sta proprio nel prefigurarsi quali possano essere le difficoltà che potrebbero presentarsi in gara, sapere pertanto che bisognerà allenarsi per fronteggiare qualsiasi difficoltà dovrebbe essere parte del bagaglio esperienziale di un campione.

Nell'equitazione il commissario tecnico Betti, afferma qualcosa di analogo quando dice:

«Abbiamo vissuto una giornata magica e per questo ora stiamo così male. L'emozione di essere lì è stata pagata carissima. Ma la squadra ha un grande futuro.» (Nicola Melillo, Gazzetta dello Sport, 13 agosto, p. 33).

Impostazione di gara sbagliata

Nel ciclismo la dichiarazione di Vera Carrara sottolinea un errore tecnico, ma fondato su una forma di concentrazione troppo rigida, tanto da non prevedere un piano alternativo. L'errore che un atleta commette riveste sempre delle conseguenze tecniche, ma la soluzione del problema spesso consiste nel cambiare l'atteggiamento che impedisce di modificare una condotta tecnica. In questo caso riguarda l'aver continuato a insistere con un rapporto che non era adeguato, senza averlo

modificato. Talvolta è difficile cambiare proprio perché si è deciso in precedenza di affrontare quell'evento in quel modo, ma perseverare nell'errore difficilmente conduce a fornire prestazioni eccezionali, come sono spesso quelle mostrate ai Giochi Olimpici.

Afferma tutto bene, voleva vincere e stava benissimo però: *«Ho sbagliato a correre così per il rapporto che avevo (53x10). Troppo duro. M'impediva l'agilità»* (P. Ber. Gazzetta dello Sport, 19 agosto, p. 40).

Campioni patinati

Nella scherma l'esempio di Aldo Montano appartiene a quella schiera di campioni che in questi anni si sono dedicati a condurre una vita extra sportiva in evidente contrasto con le necessità della vita di atleta. Gossip e sport di alto livello sono strade che conducono a raggiungere obiettivi diversi e questo è stato bene sintetizzato in un articolo di Maurizio Crosetti, qui riportato:

Non rendendosi conto di avere in un certo senso già smesso da un pezzo: smesso di essere atleti e basta, che si allenano per vincere ... Forse è questo il guaio dei fuoriclasse patinati: fino a un certo punto sono bravissimi, fortissimi e bellissimi ... poi le doti collaterali diventano principali, si comincia con un'ospitata televisiva o in discoteca e si finisce dentro un reality-show, meglio se dopo aver cambiato fidanzati come attrezzi di gara. Carnefici ma più vittime di se stessi, le stelle in polvere dimostrano quanto la gestione del successo sia assai più difficile della sua conquista... Perché alla fine si tratta di ragazzi. (Maurizio Crosetti, La Repubblica, 13 agosto, p. 49).

Non bisogna quindi dimenticare che i campioni sono in larga parte dei giovani che hanno raggiunto la notorietà in base alla loro vita atleta, e questo non significa affatto che essi sanno gestire la fase successiva della loro carriera sportiva e della loro vita privata. Essere consapevole di questo cambiamento, come traspare dalle dichiarazioni di Montano, non è sufficiente bisogna operare delle scelte coerenti con i propri obiettivi. Naturalmente il colloquio con professionisti che li potessero aiutare nella pianificazione della loro carriera sarebbe un grande aiuto nel non sprecare proprio quella notorietà conquistata con i sacrifici imposti dalla vita di atleta.

vedrà vincere il cinese Zhong Man, allenato dal suo maestro Christian Bauer, allontanato dalla federazione, ma vallo a spiegare a chi si ricorda di lui solo per la presenza nella

Fattoria. I reality? «E' tutta colpa mia, ho sbagliato. Ma se ho perso, è perché ho tirato male, al di sotto delle mie possibilità, Quanto alla tv, non ci penso, ho messo tutto questo in chiaro da tempo»... (Mattia Chiusano, La Repubblica, 13 agosto, p. 48).

Quello della gestione della vita extra sportiva dei fuoriclasse resta comunque un capitolo difficile da affrontare a meno che non si voglia cadere in facili moralismi, che chiedono agli atleti di condurre una vita monacale per salvaguardare la loro integrità sportiva.. La questione va posta, invece, nei termini di come aiutare questi giovani a condurre una vita privata ugualmente gioiosa, che gli consenta comunque di coniugare le richieste della loro principale attività, che è lo sport di livello assoluto sino al giorno in cui decideranno di smettere.

Presunzione e mancanza d'impegno

Parlare dei difetti del calcio è quasi uno sport tradizionale degli italiani. Le aspettative che erano state riposte sulla nazionale olimpica sono racchiuse in queste poche parole:

“Un'Olimpiade che, solo con un po' di gambe, testa e lucidità in più, poteva regalare almeno una medaglia...piuttosto che una delusione senza confini...” (Andrea Elefante, Gazzetta dello Sport, 18 agosto, p. 44).

La spiegazione del commissario tecnico può essere classificata del tipo *abbiamo fatto tutto e non ci siamo riusciti*.

«Complessivamente un bilancio molto positivo, anche se il risultato fa passare tutto in secondo piano – chiude Casiraghi - . E' crudele uscire quando vedi il traguardo.» «Spiace perché è un anno che lavoravamo a questo progetto – attacca il c.t. Casiraghi - . I ragazzi hanno fatto il massimo, e davanti a loro mi sono preso le mie responsabilità. I tre gol? Il primo è arrivato su palla ferma, quindi la superiorità numerica non ha inciso. E' stato il 2-1 a tagliarci le gambe. » (Massimo Oriani, Gazzetta dello Sport, 17 agosto, p. 15).

L'interpretazione del risultato nella sostanza giustifica gli atleti e sembra invocare il caso come fattore a sfavore. Spiegazioni così impostate non aiutano a comprendere cosa sia successo e a migliorare nelle prossime competizioni. Infatti, una squadra che non raggiunge il suo obiettivo ha fallito questa missione, soprattutto se questa squadra rappresenta lo sport tradizionale di una

nazione. Per questa ragione la squadra americana di basket non ha commentato in modo positivo neanche il terzo posto conquistato alle Olimpiadi di Atene. A Pechino ha partecipato con il solo scopo di vincere la medaglia d'oro. Questa è la dimostrazione di un atteggiamento vincente da parte della squadra e di tutto lo staff tecnico. Approcci mentali diversi da questo, al torneo olimpico, limitano psicologicamente gli atleti, impedendogli realmente di esprimersi al meglio delle loro possibilità individuali e di squadra. Crea confusione parlare di bilancio positivo e di risultato negativo, a cosa bisogna dare maggiore importanza? Nello sport di alto livello si viene giudicati in base ai risultati che si ottengono e trattandosi di calcio ritorna in mente il famoso detto di Boniperti: "Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta".

Conclusioni

Le dichiarazioni di allenatori e atleti evidenziano la presenza di ostacoli a fornire prestazioni vincenti che rientrano nella dimensione psicologica e sociale. A queste difficoltà solo alcuni atleti e federazioni rispondono servendosi della consulenza di psicologi dello sport, mentre la gran parte si affida più semplicemente a soluzioni fondate sull'idea che l'allenamento, l'esperienza di anni di gare e il tempo dovrebbero risolverle.

In relazione ai risultati ottenuti durante le Olimpiadi di Pechino questo approccio del tutto spontaneo non ha permesso a un certo numero di atleti e squadre di procedere nelle competizioni a cui hanno partecipato. Anche molti quarti posti potrebbero trovare una spiegazione fondata sui limiti psicologici non affrontati in precedenza, unitamente ad altre spiegazioni che per alcune discipline riguardano maggiormente l'operato dei giudici di gara.

Non c'è dubbio che ogni atleta avrà fatto del proprio meglio per prepararsi all'evento olimpico ed è proprio in virtù di questa constatazione che sarebbe importante che venissero trovate delle soluzioni e adottati dei programmi strutturati e meno spontanei per permettere ad ognuno di esprimersi utilizzando fino in fondo il proprio potenziale e il proprio talento. Allenatori efficaci, allenamenti di qualità e il talento naturale sono alla base di prestazioni eccezionali, ma non sono sempre sufficienti. Nello specifico sembrano, invece, essere mancate alcune caratteristiche individuali/squadra quali la competitività e l'abilità a restare focalizzati sulla prestazione nelle situazioni di stress agonistico, che sono competenze altrettanto importanti nello sviluppo dell'atleta di vertice assoluto. Inoltre, emerge anche che la stanchezza fisica e mentale con cui alcuni atleti si sono presentati a Pechino sia stata un'ulteriore causa di prestazioni insoddisfacenti. Sulla base di questa analisi è quindi auspicabile che la preparazione degli atleti italiani per Londra 2012, ma

anche per i prossimi giochi invernali di Vancouver, comprenda anche il miglioramento di queste dimensioni individuali allo scopo di ottenere risultati più positivi e un migliore riscontro ai sacrifici che tutti, atleti, tecnici e dirigenti fanno nel loro lavoro quotidiano.

Ringrazio, infine, atleti e allenatori che con le loro dichiarazioni hanno permesso di mettere in luce la rilevanza della componente psicologica dello sport di livello assoluto.

Alberto Cei - Cei Consulting

<http://www.ceiconsulting.it> info@ceiconsulting.it