

AllenaMenti #6



GESTIRE IL FALLIMENTO NEL TIRO A SEGNO

Interviste a Silvia Rizzi

In questa intervista, la psicologa e mental coach [Silvia Rizzi*](#) che sta collaborando con noi per i workshop mensili di allenamento mentale condivide alcuni spunti per la gestione del fallimento.

“

Come si affronta il fallimento in un contesto sportivo come quello del tiro a segno?

Nel tiro a segno, come in ogni sport, il fallimento è un evento che può capitare, ma la chiave sta nella **gestione mentale** del fallimento. Un atleta che commette un errore durante una gara non deve giudicare se stesso negativamente. Al contrario, è essenziale sviluppare una mentalità antifragile, dove il fallimento diventa un'opportunità di apprendimento. L'obiettivo è rafforzare l'**autoefficacia**, cioè la fiducia nelle proprie capacità di recupero e miglioramento, indipendentemente dal risultato del tiro.

“

Qual è la differenza tra autoefficacia e autostima, e come influenzano la gestione del fallimento?

L'autoefficacia riguarda la convinzione che possiamo affrontare con successo una determinata situazione o sfida. Nel tiro a segno, questa convinzione è cruciale: quando un atleta commette un errore, non deve dubitare delle proprie capacità, ma piuttosto vedere l'errore come una fase del processo di miglioramento. L'autostima, invece, è il valore che diamo a noi stessi come persone, indipendentemente dai successi o dai fallimenti. Nel percorso che stiamo seguendo con gli atleti del Tiro a Segno Nazionale di Padova, lavoriamo per separare l'errore dall'identità dell'atleta. L'errore non è il fallimento della persona, ma un aspetto del processo tecnico e mentale che può essere migliorato.

“

Come possiamo allenare la resilienza mentale per affrontare il fallimento?

La resilienza si sviluppa affrontando e accettando le difficoltà come momenti inevitabili, ma superabili. Qui voglio fare un passaggio importante da resilienza ad antifragilità di cui ho già accennato poco fa. La resilienza prevede una "rinascita", ma sempre uguali a se stessi. L'antifragilità prevede l'attraversamento delle difficoltà dalle quali non solo si rinasce, ma si rinasce più forti. Nel tiro a segno, abbiamo implementato allenamenti mentali che includono esercizi feedback che guidino all'analisi attenta delle aree di miglioramento e l'identificazione di strategie e azioni concrete da agire e misurare.

“

Cosa si intende per la "tecnica del povero me" e come può influire sulla performance?

La "**tecnica del povero me**" è una tecnica ideata da Giorgio Nardone che si può utilizzare quando un atleta si sente sopraffatto dal fallimento e tende a sentirsi vittima delle circostanze. Questo porta a pensare "sono sfortunato" o "non ce la farò mai". Nel mental training con il Tiro a Segno Nazionale di Padova, lavoriamo per riconoscere quando questi pensieri limitanti si presentano e per trasformarli. In questo caso si applica la tecnica dell'esasperazione del "povero me" tanto da intuirne o ancora di più viverne l'aspetto ridicolo-paradossale. Il risultato è un reset mentale immediato: l'ansia si allenta e torni nel qui e ora, pronto a concentrarti sul prossimo colpo.

“

Come possiamo separare l'errore dalla nostra identità e mantenere una sana autostima dopo un fallimento?

Quando si fallisce, è importante non identificarsi con l'errore. Un atleta deve capire che l'errore è una fase temporanea, non una definizione di sé. L'autocompassione è una delle tecniche più efficaci che usiamo nel nostro programma di mental training: anziché auto-criticarci, dobbiamo trattarci con la stessa gentilezza che riserveremmo a un amico che ha sbagliato. Questo approccio aiuta a mantenere un buon livello di autostima, anche quando non si ottengono i risultati sperati.

“

Quali altre tecniche hai insegnato nel percorso di mental training per migliorare l'auto-efficacia e l'autostima degli atleti?

Nel nostro percorso di allenamento mentale, abbiamo approfondito diverse tecniche pratiche, come:

- **Focus sul processo, non solo sul risultato:** Insegno agli atleti a concentrarsi sui passi da compiere per migliorare la loro performance, piuttosto che essere ossessionati dal risultato finale. Ogni piccolo miglioramento è una vittoria.
- **Creazione di rituali di successo:** L'introduzione di routine pre-gara aiuta a creare aspettative positive. Quando un atleta entra in un momento di gara con un rituale consolidato, la sua mente si prepara ad affrontare la sfida con fiducia.
- **Visualizzazione e preparazione mentale:** Usare la visualizzazione per immaginare il tiro perfetto o come rispondere con calma all'imprevisto è fondamentale per costruire la fiducia.

“

Come si conclude questo percorso mentale l'atleta?

L'obiettivo finale di questo percorso di allenamento mentale è che ogni atleta si senta più sicuro di sé, più consapevole delle proprie capacità, e in grado di affrontare i momenti difficili con serenità. La gestione del fallimento, con l'aiuto delle tecniche di mental training, diventa una risorsa che non solo migliora la performance, ma rinforza l'antifragilità e la fiducia in sé stessi.

Come mi ha insegnato il prof. Giuseppe Vercelli: **“Se vuoi imparare a vincere, impara a perdere”**.



**Puoi sempre scegliere se
allenare la mente
o
allenare il lamento**

Silvia Rizzi

“