

VareseNews

Sport e psiche: un connubio fondamentale per diventare campioni

Pubblicato: Martedì 28 Settembre 2004

Campioni di oggi e di ieri. Tecnici e preparatori atletici. Tutti riuniti attorno ad un tavolo per parlare di sport, di gare ma anche di "tenuta psicologica" dell'atleta.

I prossimi 1 e 2 ottobre, Varese sarà teatro di un evento molto delicato e importante "Prendiamoci Gusto – II edizione", una due giorni di dibattiti, ma non solo, per capire cosa significhi fare sport, quali requisiti richiede e, soprattutto, quali insegnamenti deve trasmettere un allenatore o preparatore. Ad organizzare l'evento, in un momento delicato per il mondo dello sport sconvolto dal doping e dal calcio scommesse, è l'Associazione Psicologi e Psicoterapeuti della provincia di Varese. L'Associazione non è nuova a queste manifestazioni che, annualmente, avvengono in tutt'Italia per trattare temi legati al rapporto tra la vita quotidiana e lo star bene con sé stessi.

Presso l'Aula Magna dell'Università dell'Insubria, esperti si confronteranno sul tema specifico "Questione di sport: il gioco di vivere". Alla manifestazione aderiscono enti istituzionali locali ma anche società sportive e associazioni che si occupano di "sport disabili".

La due giorni, però, prevede anche momenti di vera e propria pratica sportiva. Presso il centro commerciale Le Corti sarà allestito il "Young Village di Telecom – Alleniamoci alla vita" che permetterà a bambini e adolescenti di giocare, provare, cimentarsi in pratiche sportive meno conosciute: dal kendo al pattinaggio a rotelle, dalla scherma al tennis tavolo.

Come hanno sottolineato nel corso del forum di presentazione sportivi di ieri e di oggi (da Viola Valli a Giovanni Calabrese, da Sandro Gamba a Daniele Crosta, da Giuseppe Bosetti a Fabio Pilori) diventare un campione non richiede solo preparazione fisica e muscoli, ma anche un'adeguata mentalità, una serenità d'animo che permette di affrontare le competizioni con la giusta motivazione e, soprattutto, le sconfitte con forza d'animo.

In Italia questi valori vengono sottovalutati, messi in secondo piano da messaggi di fama, gloria e potenza. Valori, però, che esasperano lo spirito sportivo che, innanzitutto è competizione e star bene con sé stessi.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it