Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2791 del 07/10/2021

Il mental coaching spiegato da due grandi campioni

Idem e Pittis, quando a vincere la forza di volontà

Riccardo Pittis, milanese classe '68, è il cestista più vincente della storia, secondo solo ad una leggenda italiana come Dino Meneghin. Attualmente è formatore aziendale.Josefa Idem è stata campionessa mondiale ed olimpica del K1, il kayak individuale. Una delle campionesse più vincenti di sempre, con 38 medaglie tra europei, mondiali ed Olimpiadi in bacheca. Hanno allenato per anni il loro corpo ma anche e soprattutto la mente. E ora insegnano alla gente comune come sviluppare questa attitudine.

Allenare la mente, oltre al fisico. Un approccio allo sport che ha portato molto lontano Riccardo Pittis e Josefa Idem: “Penso, dunque vinco”. Pittis, milanese classe '68, è il cestista più vincente della storia, secondo solo ad una leggenda italiana come Dino Meneghin. Attualmente è formatore aziendale e mental coach e insegna il modo per ripartire da capo, capacità che Pittis ha saputo trovare a 30 anni, quando fu costretto, per un problema ai tendini, ad imparare a tirare con il mancino dopo una carriera con la mano destra. Josefa Idem è stata campionessa mondiale ed olimpica del K1, il kayak individuale. Una delle campionesse più vincenti di sempre, con 38 medaglie tra europei, mondiali ed Olimpiadi in bacheca, ha spostato il suo raggio d’azione verso il mondo del calcio. Idem ha iniziato a collaborare nell’area psicologica del settore giovanile della Federazione Italiana Gioco Calcio.

Della forza della motivazione i due ospiti del Festival hanno parlato al Muse con Silvia Guerriero. Josefa ha ricordato come da giovanissima l’impegno in canoa non si traducesse in risultati: “C’erano molte pressioni, troppe aspettative. Si disse che ero timida ma capii che non si può girare una vite per riparare un comportamento. Con i giovani si deve lavorare soprattutto sulla gioia dello stare assieme”.

Pittis: “Io ho cambiato il mio modo di giocare perché ero con le spalle al muro. Lo ritenevo impossibile ed invece ho giocato altri 5 anni. Ed ora, per professione, spiego come ho fatto, grazie alla forza della motivazione. Chi ricordo come mental coach durante la mia carriera? Ho giocato con dei mostri sacri, tra i coach ho avuto Peterson, Obradovic e Messina. La persona più importante però è stata Mike D’Antoni, mi ha dato responsabilità e mi ha fatto vedere come le cose andavano fatte”.

Idem ha confessato come per anni sia stata “proprio lei la sua principale avversaria. A Berlino ho incontrato uno psicologo che mi ha accompagnato in un percorso di auto consapevolezza. E la saggezza nasce anche dalla scrittura di quello che si fa”.

Dal lavoro su stessi a quello, motivazionale, sugli altri. Pittis: “Per gli atleti la fine della carriera, lo stop all’adrenalina, si traduce spesso in una crisi. Serve una fune per uscire da una sorta di palude. E da allora ho iniziato il mio lavoro da mental coach”.

E Idem? “Le aziende da coach mi chiedevano di portare loro gli aspetti che servono maggiormente alla crescita, partendo dalla mia esperienza nella mia carriera sportiva. Quando uno di noi smette si apre quello che chiamo un vuoto narrativo nella mia mente”. E per il pubblico del Muse e’ seguita una interessante lezione pratica dei due mental coach. Su quella forza del pensiero che loro hanno saputo utilizzare tanto bene.

()