

# C M – Occasione sprecata dalla Libertas Roma Eur

26 Marzo 2017



OCCASIONE SPRECATA DALLA LIBERTAS ....AQUADEMIA INDOMABILE

LIBERTAS ROMA EUR / AQUADEMIA VELLETRI 6-6 ( 1-0) (2-2)  
(2-1) (1-3)

1-0 /1-1 /2-1 /3-1 /3-2 /3-3 /4-3 /5-3 /5-4 /5-5 /5-6 /6-6

LIBERTAS ROMA EUR: Carbone, Neri , Carrer, Zocca, Di Martino (1), Cipollone, Novelli, Cimini (3),Todini, Serraiocco (1), Sean, Casciani (1), Petrini. All.Lucchini Luca

Note: nel 2°tempo (a 55 secondi al termine del tempo) rigore assegnato alla LRE realizzati da Di Martino (LRE)

Una squadra che pare non imparare dai suoi difetti, ripropone costantemente e ineluttabilmente lo stesso spartito non riuscendo mai ad imporsi con determinazione e convinzione.

I nostri momenti di difficoltà sono sempre vissuti con

tragicità anche quando si è in vantaggio. Si ha l'impressione di spiccare il volo...ma, per qualche recondito motivo , dentro di noi resta tanta la paura di non riuscire a portare a compimento l'obiettivo che fatalmente falliamo.

Si parte concentrati e motivati ma non si riesce a mantenere questo stato costantemente. Anche nella partita odierna ad un primo tempo perfetto sul piano difensivo e della continuità, fa' da contraltare un secondo quarto meno determinato dove i nostri avversari cominciano la loro partita mettendo pressione alla nostra difesa che va' spesso in affanno, per fortuna l'attacco migliora le sue performance e ci consente di mantenere il vantaggio minimo.

Il terzo tempo scorre via con entrambe le squadre che ribattono ad ogni azione avversaria, è un bel susseguirsi di emozioni e occasioni da gol, salgono in cattedra i relativi portieri, il 3°tempo si chiude con la LRE in vantaggio di due reti.

Cala lo stato catatonico...e la Libertas compie il suicidio perfetto nel corso dell'ultimo quarto; un parziale di 3 a 0 mette le ali ai nostri avversari che sembrano davvero padroni della vasca tanta e la leggerezza con la quale volano sull'acqua. Per nostra fortuna ad un passo dal precipizio, c'e' sempre una mano amica che ti salva la vita ( sportiva naturalmente); un'azione veloce in superiorità numerica, trova l'atleta che con la freddezza necessaria e la scaltrezza della giovane età mette dentro il pallone del pareggio. Ci sarebbe tempo anche per vincerla se non fosse che oggi i rilanci per favorire i nostri contropiedi, pare proprio non ne vogliono sapere di trovare la giusta misura.

Calendario alla mano...questo e' quello che ci aspetta nelle prossime decisive cinque giornate: Roma Waterpolo (4°), Castelli Romani, Anzio (1°), Villa York (3°), Racing (2°).....in sintesi le prime quattro della classe e la sera del 6 maggio sapremo dunque se sarà mare anticipato o avremo ancora

qualche chance di qualificazione per i play off. All'andata furono tre punti complessivi ( due con le prime quattro)...ripetere quella performance ci costringerebbe a rincorrere e noi non ne abbiamo le capacità. Buono l'arbitraggio del Sig.Petrini...curiosamente sottolineo l'assoluta mancanza di falli con espulsione temporanea a favore o contro nel corso del primo tempo e comunque ne sono stati fischiati pochissimi nel corso dell'intero match, a dimostrazione di una sostanziale correttezza delle difese.

Sulla partita infine una piccola nota personale, mi preme infatti sottolineare l'educazione e il rispetto che ha dimostrato l'allenatore dell'Aquademia, persona sorridente e affabile che fa' del bel gioco e della bella pallanuoto la sua prerogativa principale, alla luce anche dell'età giovanissima degli atleti della sua squadra ( molti 2000 e 2001) che ha giocato senza timori reverenziali e con assoluta correttezza.

"Se vivessimo il nostro cammino verso il successo come una guerra, la sconfitta sarebbe assicurata. Quando perseguiamo i nostri scopi, dovremmo sempre essere consapevoli che stiamo risolvendo e non creando dei conflitti con noi stessi e il mondo esterno. D'altra parte, se la nostra armonia interiore cresce, mirando ai nostri scopi con chiarezza e determinazione, avremo un atteggiamento più produttivo. Ciò vuol dire che, lasciando da parte emozioni negative come il senso di colpa, lo stress e l'insoddisfazione, potremo raggiungere il successo più velocemente che mai." Cit.TONY ROBBINS sugli schemi mentali.

La volontà di vincere è sicuramente la più importante prerogativa di cui dispone l'atleta per affermare la sua personalità. La volontà di vincere è quello che occorre per primeggiare nello Sport ma anche nella vita di tutti i giorni.

L'atto volontario implica uno sforzo perché è il risultato comportamentale che viene a determinarsi quando due tendenze uguali per intensità e contrarie per finalità agiscono

sull'individuo, impedendogli una scelta. Ebbene, quando una scelta si orienta verso un fine superiore, vi è stato l'intervento della volontà che ha imposto un vero e proprio termine, sulla tendenza a non agire.

Qui subentra la figura dell'allenatore il quale agendo anche da mental coach deve accompagnare l'atleta a individuare, sviluppare e utilizzare non solamente le potenzialità atletiche e sportive, ma anche sviluppare una ferrea volontà di vincere e conquistare la meta. Come si distingue la volontà dal desiderio?

Per rispondere occorre porsi due importanti domande:

Quanto è grande la voglia di vincere? Quanto e cosa si è disposti a mettere in "gioco" per vincere?

L'eccessivo peso che viene dato al risultato nel momento iniziale, può farci dimenticare quanto sia importante scoprire e sviluppare le nostre potenzialità per raggiungere gli obiettivi.

Approfondire la maniera di agire mette alla prova la nostra volontà. Stimolare la sensibilità ed esercitare la concentrazione vuol dire normalizzare l'equilibrio, accrescere la mentalità e la volontà di vincere.

Sviluppare la sensibilità significa diventare consapevoli delle informazioni che riceviamo attraverso i nostri sensi, permettendoci di elaborare azioni efficaci.

Se mettiamo i nostri muscoli, i nostri pensieri e le nostre emozioni a disposizione delle nostre intenzioni, la volontà di vincere viene rinforzata in maniera esponenziale. Qui ricopre vitale importanza la connessione corpo-mente-spirito. L'argomento più interessante è spiegare agli atleti la connessione tra tono muscolare, concentrazione mentale e risposta emozionale. Per esperienza posso dire, senza paura di smentite, che è importante soffermarsi su un altro aspetto

cruciale: la respirazione. La respirazione, intesa come processo volontario il quale mette a disposizione del movimento la giusta energia per cercare uno stato di eutonia (termine usato per indicare tensione e "forza motrice"). L'eutonia favorisce l'intensità del movimento e dell'attenzione favorendo l'atteggiamento emozionale tipico del guerriero che va in battaglia: né troppo teso, né troppo rilassato.

Alla luce di questo, oggi e sempre, è utile compiere questo esercizio:

Raccolti in un luogo appartato e protetto, concentratevi sul vostro respiro, visualizzate l'aria che respirate, immaginatela come una corrente di vitalità che attraversa il corpo e, durante il suo percorso, prende forza e dà forma alla vostra volontà.

Ripetete a voce alta: VINCERO'!

Riuscirò a stimolare la vostra volontà di vincere?

Ai posteri l'ardua sentenza....

Forza ragazzi...forza LIBERTAS....

Cimini David