

IL SUCCESSO? È UN TRAGUARDO CHE VIENE DA DENTRO

In merito alla modalità con cui andrebbe attivata una **preparazione mentale sportiva**, questa è certamente la sede meno opportuna per approfondire le complesse teorie psico-bio-neurologiche che la supportano, quello che, invece, è possibile fare è trattare l'intricata interazione mente-corpo, ugualmente valida.

Uno sport di resistenza, come il ciclismo, richiede una capacità essenziale che è quella di gestire il complesso di risorse psicofisiche tipico di ciascun atleta, in considerazione anche dell'assetto mentale di partenza e della personalità specifica dello stesso atleta.

La capacità di riconoscere le abilità mentali indirizzate all'ottimizzazione della prestazione, al fine anche di valutarle e, successivamente, monitorarle, costituisce il presupposto fondamentale per indirizzarsi verso il cambiamento, prevedibilmente coincidente con la condizione psicofisica più funzionale alla riuscita dell'atleta.

Gestire la competizione, definire le motivazioni e gli obiettivi, esercitare tecniche di attivazione e di rilassamento, allenare la capacità di concentrazione e comprendere a fondo la fatica sono alcune delle manovre utili per investire su un allenamento effettivamente rivolto all'efficienza psicofisica.

Alcuni degli obiettivi caratteristici a cui il ciclista può tendere sono: la gestione del ritmo e delle crisi metaboliche, la regolazione dell'ansia pre-gara e l'accelerazione dei tempi di recupero per mezzo di variabili esclusivamente mentali, come l'immaginazione.

Effettivamente, gli atleti consapevoli di alto livello, diversamente da come molti credono, non hanno una bassa percezione della fatica, ma conoscono talmente bene il loro corpo che, mettendosi in ascolto, riescono a "bloccare" le sensazioni di fatica e a concentrarsi esclusivamente sul ritmo, svicolando, così, per esempio, il pensiero connesso al bruciore dell'acido lattico (si ricordi che ogni sensazione si connette ad un pensiero).

Il cervello di un atleta al top mantiene un buon funzionamento nella misura in cui riesce ad elaborare le informazioni con entrambi gli emisferi (si specifica che l'emisfero sinistro funziona secondo una modalità logico-razionale, mentre quello destro secondo un'altra visuo-spaziale) e per rendere al massimo delle loro potenzialità, questi, devono mantenere un andamento sincrono. Anche nei momenti in cui la fatica sembra "disunire" le frazioni topiche di una prestazione, l'atleta d'élite mantiene elevato il livello di concentrazione e fronteggia mentalmente gli stimoli fortissimi che lo distoglierebbero dal gesto atletico e lo porterebbero, nella pratica, a perdere coordinazione nei movimenti.

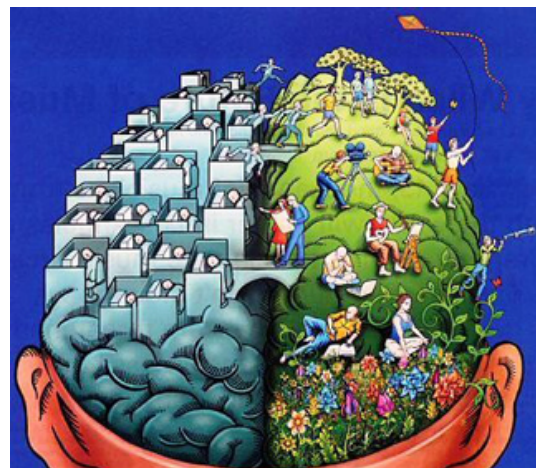
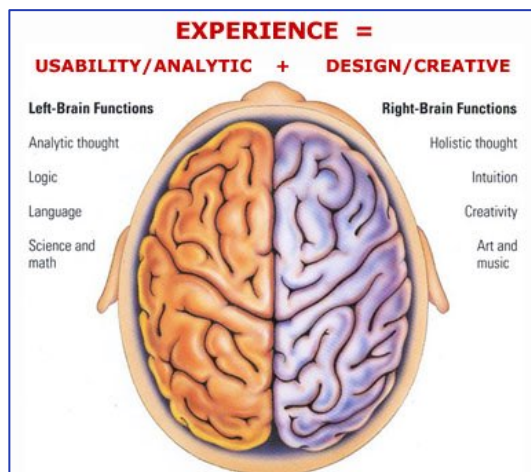
Nelle gare di lunga durata, il bisogno di trovare continui stimoli per mantenere elevato il livello di attivazione, è comunemente prioritario e le strategie possono essere di diverso tipo, quelle

associative, per esempio, mirano alla concentrazione sul proprio corpo, mentre quelle dissociative inducono a pensare ad altro.

Quello che è fondamentale acquisire in una sede come questa, è l'importanza che assume la consapevolezza dell'atleta rispetto al proprio limite e alle proprie risorse; niente è più essenziale della propria salute e del diritto a tutelarla e qualsiasi approccio mentale allo sforzo non può prescindere dal rispetto assoluto del limite psicofisico insito in ciascun atleta.

Un concetto molto semplice va assorbito ancora una volta: **la motivazione al successo implica la scelta di compiti di difficoltà intermedia, gradatamente più complessi, dove la percezione di “essere capaci di ...” rimane costantemente elevata e cresce, volta per volta, sulla scorta dei traguardi conseguiti.**

Brevemente, per concludere, non c'è niente di più sconveniente e minaccioso che un successo “calato dall'alto”, scollato dal grado di consapevolezza di chi casualmente l'ha raggiunto, senza peraltro goderne!



Per saperne di più

Consapevolezza dei propri limiti e influenza delle credenze depotenzianti: due questioni distinte.

Essere consapevoli di un limite significa assumere la capacità di gestirlo al meglio, tramite la definizione di obiettivi adeguati e nel pieno rispetto della propria salute psicofisica; qualcosa di ben diverso accade quando si struttura una credenza depotenziante capace di sabotare un successo personale.

Se si crede che un obiettivo sia impossibile da raggiungere, poco conta la realtà oggettiva dei fatti: quella meta è preclusa.

Crede che qualcosa di realizzi non rappresenta una condizione sufficiente affinché ciò accada, ma senza ombra di dubbio è una condizione necessaria.

La psiconeuroendocrinoimmunologia insegna, oggi, che una convinzione personale molto forte può contribuire in maniera diretta ad ammalare l'individuo oppure a ristabilirlo in salute.

Molti avranno sentito parlare dell'effetto "placebo" o, contrariamente, dell'effetto "nocebo", in questi casi, la ricerca ha dimostrato che un medicinale è il risultato non solo delle sue proprietà chimiche, ma anche della convinzione del paziente dell'efficacia del medicinale, per cui il fenomeno di autosuggestione si può manifestare in termini piacevoli o spiacevoli.

Proiettando questa premessa nello sport, diventa interessante analizzare ciò che succede quando ci si convince di qualcosa.

Si pensi ad un principiante alle prese con una nuova disciplina sportiva.

Presumibilmente fallirà diverse volte prima di acquisirla discretamente, ma si immagini che il suo allenatore manchi di sensibilità e gli faccia presente a più riprese di quanti sono i suoi punti deboli.

Nulla di più facile che si installi una credenza depotenziante sulle sue capacità personali e che questa venga confermata in altri personali tentativi di collaudare, in successive occasioni, gli stessi punti deboli.

Nello sport sono numerosi gli atleti che non riescono ad usare appieno le loro capacità a causa di una convinzione disfunzionale e che, di conseguenza, limitano le loro possibilità di successo.

Occorre comprendere che il più grande limite a ciò che si è in grado di fare è rappresentato dalle convinzioni limitanti personali.

Le credenze si installano inconsapevolmente, ma una volta preso atto di quali sono, si può decidere di eliminare e cambiare le credenze a proprio piacimento, modellando il sistema di convinzioni personali.

Di seguito, un breve elenco esplicativo di alcune credenze altamente depotenzianti:

«non sono un talento»;

«si può vincere solo partendo col piede giusto»;

«non sarò mai un campione»;

«sono troppo pesante»;

«sono un tipo emotivo»;

«non sono uno veloce»;

«non sono competitivo»;

«nei momenti importanti perdo»;

«per arrivare in alto serve fortuna»;

«in casa sono imbattibili».