

## IL TRAINING MENTALE PER IL PODISTA

La mente come elemento interconnesso con il corpo è ormai ammesso da tutti i professionisti del settore corsa e non solo. Inoltre, la mente come elemento più potente del corpo non è ancora preso in considerazione da tutti, o per lo meno non viene accettato nella sua interezza. Ma noi podisti delle lunghe distanze sappiamo benissimo quanto sia importante avere una mente forte, lucida, e piena di risorse per poter sopperire alle difficoltà che si possano presentare durante la gara. In una Maratona o Ultramaratona quando i chilometri iniziano a sommarsi e a diventare tanti diventa fondamentale la mente per andare avanti nella nostra impresa sportiva. Non a caso mentre sul campo atletico metodologico si siano un po' fermate le ricerche e interesse degli addetti al lavoro, dal punto di vista mentale le ricerche e l'interesse crescono giorno dopo giorno. Non a caso gli allenatori dei professionisti di ogni settore dello sport associano all'allenamento atletiche delle sedute di Training Mentale in senso ampio. Infatti, il Training Mentale è applicato nel settore calcio, triathlon, apnea, podismo, ecc. I campi di applicazione sono infiniti, non solo in ambito sportivo, ma anche per affrontare situazioni stressanti della vita quotidiana.

Il termine **Training Mentale**, si può definire come *"una metodologia di allenamento che prende in riferimento i processi della nostra mente e cerca mediante delle ripetizioni regolari di modificare le nostre percezioni degli eventi, e ci permette di affrontare al meglio ogni situazione, ottimizzando la nostra performance sportiva attraverso una vera e propria preparazione mentale"*.

Nel libro di NPL ITALY "Allenamento mentale per gli sportivi" di TED GARRATT, c'è una frase emblematica che la dice tutto sul potere della nostra mente, secondo Mark Mc Guide, St. Luis Cardinal, **"posso fare tutto quello che voglio con il potere della mia mente"**.

E' ovvio che detto in questi termini potrebbe sembrare che non ci sono ostacoli nella nostra vita, e nel nostro caso, nel mondo della corsa e dello sport in genere. Ma l'obiettivo di tutte le metodologie e Training Mentali servono, non a eliminare i problemi o difficoltà, ma nel saperli affrontare e fronteggiarli al meglio mediante delle tecniche mentali che si possono apprendere mediante un vero e proprio allenamento.

La PNL (Programmazione Neuro Linguistica) creata da Richard Bandler (matematico e studente di psicologia) e John Grinder (linguista) ci permette di entrare nelle nostre menti, analizzare i processi di pensiero e modificarli come e quando vogliamo.

Per migliorare la propria performance è necessario essere consapevoli di alcuni punti fondamentali:

- Impegnarsi a mettere in pratica gli esercizi e le tecniche per un periodo determinato;
- Esercitarsi regolarmente, se possibile giornalmente;
- Esercitarsi sia mentalmente, sia fisicamente;
- Esercitarsi su un aspetto specifico della Corsa;
- Scegliere un aspetto per volta su cui esercitarsi;
- Sospendete il giudizio, evitando di utilizzare il giudizio intellettuale, provate, misurate i risultati, e continuate nelle esercitazioni;
- Evitate frasi come "Non sono abbastanza bravo", "E' troppo difficile per me"...
- Evitate di sottoporvi a pressioni eccessive, le tecniche ed esercizi devono essere un divertimento, e un piacere;
- Esercitatevi con un compagno;
- Applicate tecniche che possono sembrarvi efficaci;
- Scegliete un'abilità, capacità su cui lavorare che considerate importante.

Secondo questa teoria è importante prima di affrontare un evento attuare delle strategie :

- Prepararsi mentalmente a un evento In uno sport individuale, com'è il podismo (la corsa) è di vitale importanza essere concentrati, pronti a dare il meglio fin dall'inizio, sapendo cosa si sta cercando di ottenere. Sally Gunnel definisce questo processo "emettere vibrazioni positive e sopprimere quelle negative". L'atleta nella fase del riscaldamento mentale fa anche uso di affermazioni positive. E' un processo molto apprezzato, viene effettuato su una base regolare, schematica, per creare il giusto atteggiamento mentale e concentrarsi su ciò che conta.
- Caricarsi psicologicamente Le attività di caricamento psicologico sono utilizzate per incrementare il livello di attivazione e dinamismo in un momento specifico. Senza il caricamento psicologico, potrebbe verificarsi uno "scaricamento", per effetto del quale la concentrazione, il livello di attivazione, adrenalina calano. Se utilizziamo in maniera appropriata, il caricamento psicologico assume un'importanza vitale nell'approccio mentale dello sportivo. Occorre prestare attenzione e prudenza.
- Sviluppare obiettivi positivi Porsi degli obiettivi e mirare ad essi è ormai necessario considerarli come aspetti cruciali nel miglioramento della performance sportiva. Dichiarate il vostro obiettivo in termini positivi. Il risultato deve essere sotto il vostro controllo. Il risultato deve essere specifico . Siate molto specifici Il risultato deve essere ecologico. Ciò significa che deve trattarsi di un risultato onorevole ed onesto.
- Creare strategie di preparazione efficaci Al giorno d'oggi sembra quasi superfluo sottolineare il fatto che gli sportivi dovrebbero impiegare le stesse energie, fisiche e mentali, sia nella preparazione che nell'evento agonistico vero e proprio. Terry Orlick mostra l'equilibrio dei fattori chiave in un modo interessante:

**performance = preparazione fisica + abilità tecnica + preparazione psicologica**

- Pre- eseguire mentalmente Sally Gunnel afferma di eseguire mentalmente la corsa, prestando particolare attenzione a trovarsi nella giusta posizione, il capo il linea con le spalle, le spalle , il volto, le braccia rilassate, i piedi che poggiano piacevolmente sul terreno. Ciò che affascina è il fatto di poter affrontare sia i pensieri esistenti, sia il fatto di vedere mentalmente come possa concludersi la corsa , la gara. Se non abbiamo un'immagine vincente della nostra corsa, dovremmo tornare indietro con la mente/pensieri e rivivere il tutto.
- Sviluppare la sicurezza in se stessi La sicurezza in se stessi è una questione importante sia per i dilettanti, sia per i professionisti. I professionisti sono più propensi ad avere e dimostrare una maggiore sicurezza riguardo alle loro capacità e abilità.
- Costruire e migliorare si può costruire un comportamento e si possono migliorare le nostre performance, ma è importante mettere in atto e sviluppare alcuni fattori:  
Creare un approccio di successo; Sviluppare strategie di successo; Riconoscere i segnali di successo; Sfruttare una maggiore auto-consapevolezza; Elaborare informazioni rilevanti; Prestare attenzione a ciò che funziona; Usare la visualizzazione e immaginazione; Sviluppare un chiaro FOCUS; Usare l'intero cervello; Usare rituali e abitudini; Creare e utilizzare la consapevolezza corporea; Sfruttare l'aggressività; Utilizzare la folla (pubblico); Conseguire livelli di motivazione costanti; Gestire lo stress e l'esaurimento psicofisico; Usare tecniche di rilassamento

Tutte queste strategie evidenziate pocanzi per avere una loro efficacia è importante che vengano utilizzate e sviluppate in allenamento, eventualmente prima di allenamenti intensi, come può essere una CORSA LUNGA SPECIFICA per la Maratona, e possono essere rinforzare nelle situazioni di gare preparatorie all'evento principale.

Buona corsa!

*Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)