

## PUOI SE VUOI .. FORZA MENTALE

La resistenza non è solo un fattore, una caratteristica fisiologica e prettamente fisica, intesa come la capacità di sopportare la fatica per lunghi periodi di tempo, ma può anche essere intesa come *"la capacità mentale di affrontare la fatica di lunga durata"*. La differenza tra chi affronta la Maratona e chi invece continua a ripetersi che correre una maratona è un'impresa impossibile sta nel fattore mentale. C'è un libro di Norman Vincent Peale **"Puoi se vuoi"** (Armenia Editori) che parla della *forza di volontà che può abbattere qualsiasi ostacolo e rendere raggiungibile anche il più ambizioso dei traguardi* (esempio, correre una Maratona).

Per preparare una Maratona non è solo importante allenarsi a lungo solo fisicamente, ma diventa un impegno e stress mentale nel gestire per tanti mesi allenamenti su allenamenti intensi e di lunga durata. Possiamo annoverare diverse regole e atteggiamenti da attuare sia durante la preparazione e sia per affrontare la gara in sé.

1. La prima regola è **perseverare**, mai rinunciare alle prime difficoltà, non lasciarsi prendere dalle emozioni negative, è sempre troppo presto per rinunciare; durante una preparazione lunga e intensa i momenti di sconforto e di fatica ci possono essere, ma è opportuno sapere come poterli affrontare senza "buttare la spugna" alle prime avvisaglie e problemi.
2. **Mai parlare di sconfitta**, la prima cosa da fare nel momento in cui si inizia ad allenarsi per preparare una maratona è pensare sempre in maniera positiva, e vedere sempre il bicchiere mezzo pieno, più che mezzo vuoto. La sconfitta può essere intesa, non tanto come sconfitta in gara rispetto a qualche altro podista, ma di una sconfitta personale nel mollare alle prime difficoltà e quindi darla vinta alla "maratona" in sé.
3. **Mettercela tutta**, chiunque di noi sa che correre una Maratona non è una passeggiata, ma al tempo stesso diventa facile rinunciare dinnanzi alle prime difficoltà, tener duro fino alla fine è la cosa difficile. Sappi che non sarà una passeggiata prepararla e affrontarla, ma al tempo stesso metticela tutta. E' facile lamentarsi che è dura correre per tanto tempo e trovi difficoltà ogni giorno che corri...ma proprio quando stai perdendo la speranza devi combattere contro le avversità e continuare a correre;
4. **Insisti e vedrai i risultati**, potrebbe capitare che la prima uscita di corsa non sia proprio positiva, ma non fermarti, insisti continua ad allenarti, non disperare, prova e riprova e vedrai che ci riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi e affrontare la maratona al meglio. Ricorda che è sempre facile abbandonarsi alle difficoltà, ma lottare è per pochi e se vuoi correre la Maratona devi imparare a cercare la fatica e non ad allontanarti da lei.
5. **Percepire interiormente**, nel momento in cui si inizia a correre è fondamentale captare e analizzare i messaggi del proprio corpo, interiorizzarli e capire come poter reagire in ogni momento. E' fondamentale man mano che si corre conoscere i nostri limiti, soprattutto quelli mentali per poter intervenire in ogni momento senza farci sopraffare dal conflitto interiore. Comprendere il nostro potenziale fisico e mentale ci permette di liberare e sviluppare la forza giusta per raggiungere il successo stabilito.
6. **Qualunque sia il problema potete affrontarlo**, in ogni problema c'è la soluzione. Secondo Stanley Arnold << ogni problema contiene i semi della sua stessa soluzione >>. Tutti vorremmo correre senza avere problemi, senza fare troppa fatica raggiungere i risultati sperati. Ma sarebbe entusiasmante e affascinante correre senza avere nessun problema? C'era un mio docente dell'università che diceva <<se non fai nulla non avrai nessun problema fisico >>. E' proprio così, se correte e mettete in difficoltà il vostro organismo andrete incontro a diversi problemi, e la capacità sta nell'affrontarli e superarli al meglio. I problemi sono <<segni di vita >> quanti più problemi avete, tanto più siete vivi e tanto più gioirete per le vostre imprese sportive.

- 7. Tesi e contratti in allenamento,** dovete ritrovare il vostro rilassamento e sentirvi sciolti ed energici. La corsa è lo specchio della nostra vita, quindi se abbiamo dei periodi carichi di tensione si riflettono sulla corsa, l'obiettivo è quello di rilassarsi e concentrarsi su quello che ci dà maggior energie positive. Se vi trovate in un periodo alquanto intenso della vostra preparazione prendetela con calma, rilassatevi, correte senza obiettivi solo per il piacere di correre e per divertirvi, ma non correre carichi di tensione.
- 8. Motivazione che spinge a correre,** per correre a lungo e preparare una Maratona a distanza di mesi è necessario un motivo che vi spinga a svegliarvi ogni mattina all'alba e andare a correre con qualsiasi temperatura e avversità meteo. Prefiggetevi un obiettivo, o meglio più obiettivi a breve (correre 1h di continuo), medio (correre 2h di continuo) e lungo termine (correre la Maratona). Siate entusiasti in ogni allenamento che andate ad affrontare e siate creativi per evitare la monotonia e quindi l'abbandono dalla corsa, allontanando dalla vostra mente sempre più l'obiettivo di partecipare alla maratona. Trovate le motivazioni nelle piccole gioie della corsa, dal correre in compagnia, al correre in posti naturali e rilassanti.
- 9. Abbiate fiducia in voi stessi,** in questo caso la formula giusta sarebbe , fiducia in se stessi = successo. Gli esseri umani sono stati concepiti per avere successo, non per fallire, e la fiducia in se stessi diventa fondamentale per avere successo. La domanda da farci è, << Credo veramente in me e in quello che sto facendo? Ce la metto tutta per migliorare e poter correre la maratona? >>. Solo chi ha fiducia in se stesso, conoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità riesce a raccogliere i risultati nella vita, sia privata e sia sportiva. Quindi iniziate ad avere fiducia in voi stessi.
- 10. Potete se crede di potere,** come abbiamo evidenziato nella premessa si può correre la maratona e quindi prepararla al meglio solo << se credete di potercela fare >>. La cosa importante è mettersi alla prova e stupirsi di se stessi ogni giorno con nuove sfide, nuove avventure. Fondamentale diventa l'immagine vincente di noi stessi nella nostra mente, imprimate indelebilmente nella vostra mente l'immagine di voi stessi che avete successo. Mentre vi allenete per preparare la Maratona immaginate, visualizzate voi stessi nel momento della gara, abbiate un'immagine positiva e vittoriosa di voi al traguardo. Alcune delle imprese più grandiose sono realizzate da uomini e donne che non hanno mai saputo quello che non potevano fare. Eliminate dalla vostra mente e dalla vostra coscienza la parola << impossibile >>.
- 11. Dimenticate la Paura,** se avete paura di correre a lungo, di stare tanto tempo sulle gambe e della fatica che percepirete, allora è il momento di affrontare questa avventura. Quello che vi fa paura, sarà la spinta per andare avanti nell'impresa di correre una maratona e di allenarvi in maniera intensa e duratura. L'importante è comprendere la paura , siate decisi e non siate trascinati da essa, contrastatela mentalmente e negatele il potere di dominarvi. La conoscenza di se stessi è un modo per affrontare le paure e per superarle con saggezza.

Riepilogando se avete la voglia e il desiderio di correre una Maratona sappiate che potete farcela , ma avete bisogno di riscoprire le vostre potenzialità non solo fisiche, ma anche e soprattutto mentali, resistere mentalmente alla fatica, e saper affrontare le difficoltà consapevoli che avete tutte le risorse interiori per farcela e superare la grande sfida. La prima cosa da fare è eliminare dalla vostra mente i "Pensieri limitanti" e sviluppare un'enorme fiducia in se stessi. E' arrivato il momento di cominciare, in bocca al lupo per tutti coloro che vogliamo affrontare questa avventura.

Buona corsa!