L'ALLENAMENTO FISICO NON BASTA? CI VUOLE MOTIVAZIONE!

USARE il cervello

LA NOSTRA RUBRICA AFFRONTA SPESSO L'ALLENAMENTO FISICO E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI POICHÉ È UNA RICHIESTA CHE FREQUENTEMENTE MI VIENE POSTA DAI PILOTI. MENO SI PARLA SOPRATTUTTO CON I GIOVANI DELLA MOTIVAZIONE, DELLA FORZA DI VOLONTÀ, DEL DESIDERIO NATURALE DI ECCELLERE NELLO SPORT E NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

Tanti anni trascorsi a contatto con gli atleti mi hanno insegnato a riconoscere subito i soggetti con forte motivazione, non servono molte parole o atteggiamenti esagerati, si capisce dal modo in cui il giovane affronta le sfide rappresentate da un impegno sportivo, un esame o un infortunio.
In generale l'atleta non deve considerare la sua crescita in funzione delle sconfitte e delle vittorie che riporta, soprattutto non deve pensare di dover vincere a tutti i costi.
Gli atleti che ragionano in questo modo saranno ansiosi e sono destinati, nel tempo, ad avere sempre meno fiducia in loro stessi, fino a estinguere totalmente la loro motivazione al successo a causa della paura dell'insuccesso.
Occorre sia chiaro al pilota che il risultato di una gara non dipende solo da lui, ma anche da molti altri fattori e deve quindi considerare la propria prestazione rispetto a se stesso, non rispetto agli altri, e la motivazione deve essere il suo personale accrescimento.

La preparazione mentale, se effettuata efficacemente, può risultare la nostra marcia in più. Una giusta mentalità, una grande forza emotiva, una ferrea motivazione e una reale capacità di gestire le situazioni al meglio danno valore e concretezza a tutte le altre preparazioni.
Senza allenare nel migliore dei modi la nostra mente, le altre preparazioni (atletica, tecnica e tattica) diventano inutili. Il mondo dello sport è già colmo di sportivi propri di gran talento, ma irrealizzati a causa di una preparazione mentale non attuata, o attuata non in maniera corretta.
Recentemente guardavo un video di una gara invernale di un nostro grande Campione di motocross confidenzialmente chiamato DP19, Io conosco personalmente e ho sempre apprezzato la sua motivazione, la voglia di affermarsi e superare momenti difficili. E ne ha avuti molti! Lottava come un leone sulla sabbia superando quelli che al momento sono considerati i mostri sacri e imbattibili. Solo con se stesso concentrato ha espresso momenti d'incredibile abilità prima che il fato decretasse che non era giornata.
Ha saputo convincere chi forse non credeva più in lui grazie a una incredibile capacità e motivazione. Bravo!
Gandhi diceva che l'uomo è uno scolaro e il dolore è il suo maestro!
In effetti il vero Campione emerge dopo i periodi più difficili. Un vecchio proverbio racconta così: "nella vita si può cadere sette volte, l'importante è rialzarsi otto volte". Infatti, il vero Campione non è colui che non cade mai, ma colui che è il primo a rialzarsi, colui che non si fa abbattere da nulla, colui che continua imperterrito lungo la propria strada, perché convinto di potercela fare...

consiglio del mese

La forza di un Campione non sta solo nelle braccia e nelle gambe. Il cervello è il più potente dei "muscoli" sul quale far leva per poter alzare il mondo.

Per poter superare le difficoltà vi sono alcuni aspetti da rafforzare del nostro carattere

• **Autostima** conferisce all'atleta la consapevolezza di avere le doti per raggiungere il successo, donando anche la capacità di rialzarsi a testa alta. • **Autocontrollo** è fondamentale per ragionare con calma su ogni decisione, in modo da non fare scelte errate dettate dal solo istinto. • **Forza di volontà** al fine di sopportare le fatiche e superare i momenti di sconforto occorre possedere una grandissima e sviluppata forza di volontà. • **Dare il giusto significato alle cose** vuol dire, capire al meglio la causa della difficoltà che si sta attraversando, in modo da non commettere più lo stesso errore e sviluppare la consapevolezza delle proprie capacità.

Per sviluppare la forza di volontà occorre indirizzare sia la mente che il corpo verso i nostri desideri, i nostri obiettivi, trovando in essi sempre più motivazione, resistenza, tenacia, passo dopo passo, gara dopo gara, ostacolo dopo ostacolo. Inoltre, i nostri desideri razionali devono essere coerenti anche con i nostri desideri inconsci, è importantissimo imparare a conoscere al meglio noi stessi. Qualcuno disse: "se desideri che un sogno si realizzi, per prima cosa devi imparare a sognare".
Porsi gli obiettivi giusti rappresenta un'azione indispensabile per allenare la mente al raggiungimento del successo nello sport. Questi obiettivi devono essere posti da noi a noi stessi nella maniera corretta e presentare determinate caratteristiche per risultare raggiungibili. Alla base di tutto c'è la passione e la voglia di raggiungere il sogno.
Non si devono creare limiti ai nostri obiettivi, dobbiamo poter sognare i traguardi più ostili, perché solo puntando sempre al massimo sarà possibile raggiungere il successo nello sport.
Pietro Mennea disse: "durante ogni allenamento, qualunque sia il tuo sport, ti senti distrutto perché in ogni allenamento devi andare oltre quello che sul momento ti sembra il tuo limite: tu cominci a correre e scattare e dopo un po' ti sembra di aver esaurito ogni energia, mentre hai solo esaurito quello che io chiamo 'primo fiato'. A quel punto bisogna sforzarsi per superare la piccola crisi che sembra bloccarti, per arrivare al 'secondo fiato': che ovviamente arriva solo dopo qualche minuto di sofferenza. Quando l'allenatore dà lo stop senti il cuore che batte vertiginosamente, sembra che debba scoppiarti nel petto: devi riuscire a ricondurlo al suo ritmo normale in meno di due minuti; se non ci riesci è meglio che apri una tabaccheria o tenti di diventare Presidente del Consiglio: vuol dire che hai sbagliato mestiere".
Un grande Campione con una grande volontà che raggiunse risultati insperati... forse che Cairoli non ha la stessa motivazione?

doctor house