

## ***ALLENAMENTO MENTALE 2 - IL TRIONFO DELLA VOLONTÀ' – Motivazione e costanza alla base del successo sportivo***

Accade sovente di incontrare persone che si lamentano dei loro scarsi successi ottenuti in ambito sportivo; sostengono di allenarsi con regolarità e costanza, di faticare e sudare in palestra, di macinare chilometri e chilometri allo scopo di affinare la propria forma fisica e di mangiare con morigeratezza, senza mai troppo eccedere.

Di primo acchito, sembrerebbe quasi un mistero...

Li ascolti attentamente, cercando di comprendere a fondo il perché non riescano a progredire come dovrebbero, ma ogni razionale spiegazione in merito ti sfugge poiché stanno pedissequamente seguendo il loro programma di allenamento ormai da diverso tempo.

In seguito, però, le cose iniziano a diventare un po' più chiare e il tarlo del dubbio comincia a insinuarsi prepotente. L'allenamento di martedì è stato spostato a mercoledì e questo slittamento si è già verificato almeno un paio di volte nell'ultimo mese; la sessione di potenziamento muscolare viene saltuariamente eseguita e il lungo della domenica è sempre un po' meno lungo del dovuto... senza contare, poi, il consueto aperitivo del giovedì e la pizza del sabato sera, generosamente irrorata con abbondante birra.

Eppur ancor si chiedono perché non ottengano miglioramenti...

La risposta, dunque, è molto più semplice di quella che abbiamo tentato di trovare all'inizio e basta davvero poco per rendersene conto.

Non possiamo ottenere progressi se non rispettiamo in maniera ferrea ciò che abbiamo in precedenza pianificato!

Bisogna pertanto partire da un'attenta *pianificazione*, realmente basata sulle nostre caratteristiche fisiche, sulle possibilità di miglioramento, sul tempo libero che abbiamo a disposizione e sull'*obiettivo* che ci siamo prefissati. È totalmente inutile provare a correre una maratona in meno di 3 ore se non l'abbiamo prima mai corsa nemmeno in 3 ore e mezzo. C'è sempre spazio e tempo per migliorare, ma il fallimento, invece, può verificarsi in un attimo, anche quando la *motivazione iniziale* è molto alta.

“*Nosce te ipsum*” recitava l'antico Oracolo di Delfi... *conosci te stesso*, le tue potenzialità e i tuoi limiti, aggiungerei io in una situazione del genere. È sempre giusto porsi degli obiettivi sfidanti, ma è altresì assurdo porsi degli obiettivi irraggiungibili, che ci costringeranno inevitabilmente a cercare delle scuse per nascondere a noi stessi il nostro probabile insuccesso. La motivazione, dunque, seppur fondamentale, non è affatto tutto; sarà invece necessario affidarsi completamente alla propria *Forza di Volontà* per poter intraprendere un cammino sportivo che ci porterà con certezza al nostro piccolo trionfo e, anche se ciò non dovesse accadere, allora non potremo davvero rimproverarci nulla e non troveremo alcun motivo di lamentela. Cosa significa forza di volontà? Significa semplicemente rispettare la tabella di allenamento, uscire con qualsiasi condizione atmosferica, anche quando l'umore non è dei migliori a causa dello *stress* lavorativo o di

altro ancora; significa contenersi nell'assunzione di cibo, adottando un'alimentazione più consona al raggiungimento dell'obiettivo; significa non abbattersi, anche quando un allenamento o una gara di preparazione non vanno come dovrebbero, analizzando ogni eventuale errore commesso, per poi ripartire con una nuova determinazione ancor più forte. La forza di volontà è ciò che tutti noi possiamo essere o fare, senza fronzoli, ma non potrà mai davvero essere completa senza la giusta dose di *costanza*. Un imprevisto può sempre capitare, ma quando gli imprevisti diventano la regola c'è sicuramente qualcosa che non va nella nostra pianificazione o nel nostro modo di affrontare le cose. In tal caso, senza lasciarsi bruciare da emozioni contrastanti, è necessario ripensare a tutto quello che abbiamo fatto sino a quel momento e a riconsiderare seriamente di iniziare tutto da capo, questa volta sul serio.

Motivazione iniziale, conoscenza di se stessi, obiettivo, pianificazione, volontà e costanza: un singolo errore anche in uno soltanto di questi tasselli e potreste non farcela. A tal proposito, mi piace ricordare le parole che lo storico Tito Flavio Giuseppe, all'interno dell'opera "*La Guerra Giudaica*", riservò all'addestramento continuo dei legionari Romani: "... né errerebbe chi dicesse che le loro esercitazioni sono battaglie incruente e le battaglie sono esercitazioni cruente." Personalmente ritengo che in questa frase, facendo i giusti paragoni, sia condensata tutta la filosofia sportiva del corridore.

La battaglia è il nostro obiettivo, la gara che abbiamo atteso così a lungo e per la quale dobbiamo prepararci, mentre le esercitazioni militari sono i nostri allenamenti settimanali. Ebbene, ricalcando ciò che facevano i nostri antenati legionari, dobbiamo affrontare con serietà ogni allenamento, con costanza e totale dedizione, come se fosse una gara importante. Allo stesso modo sarà necessario correre la stessa gara in scioltezza, perfettamente preparati e liberi da qualsiasi tensione, come se ci stessimo allenando nella tranquillità del nostro parco abituale.

Ora, ripensando a questo articolo, andate e combattete, perché ogni corsa, se affrontata con lo spirito giusto, è come una battaglia.