

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

SI VINCE (O SI PERDE) CON LA TESTA

Maurizio Rocchi · Monday, October 19th, 2020

Gestire le proprie emozioni in gara significa tenere alto il livello di motivazione, controllare l'ansia, convertire le sensazioni negative, gestire la tensione e, soprattutto, mantenere la concentrazione sulla performance.

“La cosa più dura è stata la sera prima della gara olimpica. Ero in camera mia, da solo, sul letto ed è iniziato tutto. I dubbi nella mia mente: è la mia ultima corsa, sono le olimpiadi, voglio vincere, ma ce la farò? Improvvisamente non sapevo dove andare, non sapevo cosa pensare, mi sembrava di essere alla prima corsa della mia vita”

(Fabian Cancellara)

A distanza di qualche mese dall'avventura olimpica mi sono imbattuta sul web in un'intervista, successiva al successo di Rio 2016, in cui Fabian Cancellara si raccontava ai giornalisti sottolineando il ruolo di rilievo giocato dalla mente nella gestione del proprio sport. Sempre più spesso, negli ultimi anni, si sente parlare di atleti che decidono di assumere dei professionisti, psicologi dello sport o mental trainer, che li accompagnino nel percorso di preparazione della stagione agonistica. Infatti, è ormai risaputo il ruolo giocato dalla mente nell'ottimizzazione della performance e, se in passato la mente e le emozioni venivano considerate variabili imprevedibili ed ingestibili, ad oggi sappiamo che esiste una scienza, la psicologia dello sport, che non soltanto studia l'influenza della mente sulla performance sportiva bensì mette a punto tecniche e strumenti mentali utili agli atleti per allenare e gestire la propria mente, guidandola verso l'obiettivo.



Giro d'Italia 2016 – 99a Edizione – 1a tappa Apeldoorn – Apeldoorn 9.8 km – 06/05/2016 – Fabian Cancellara (Trek – Segafredo) – foto Ilario Biondi/BettiniPhoto©2016

Nella frase riportata, in apertura Fabian Cancellara esprime come i pensieri, i dubbi possano rendere il corpo teso e l'animo inquieto in vista degli appuntamenti importanti; la sicurezza può vacillare anche per un atleta che è in forma, con le carte in regola per giocarsi la vittoria. Ci sono momenti in cui, al di là dello stato di forma ottimale e dei pronostici favorevoli, la mente del ciclista vaga e insinua l'incertezza di non essere pronto per la competizione imminente.

Il valore attribuito dall'atleta alla gara, il forte desiderio di tagliare il traguardo con le braccia alzate al cielo in segno di vittoria o il timore di mancare l'ennesimo obiettivo: è dalla combinazione di queste e altre motivazioni che deriva l'atteggiamento mentale con cui il ciclista si avvicina ad ogni competizione.

“Per fortuna avevamo un mental coach. Gli ho mandato un messaggio – per favore vieni perché ho bisogno di fare una chiacchierata -... abbiamo parlato di come mi sentivo, mi ha aiutato a capire che ciò che sentivo, era un buon segno, mi ha tranquillizzato la nostra chiacchierata, dirmi che questa agitazione era positiva mi ha aiutato e ho dormito bene, ho ritrovato la concentrazione...”.

VIDEO

Per prevenire e gestire l'ansia pre-gara è necessario spostare l'attenzione dai dubbi alle certezze, ovvero focalizzare la mente soltanto su ciò che è sotto il proprio diretto controllo e quindi su tutto il lavoro fatto per arrivare fin lì, le abilità fisiche, tecniche e mentali sviluppate nei mesi

e negli anni precedenti, i punti di forza che ti contraddistinguono, la voglia di mettere in scena una gara che è stata preparata con mente, corpo e cuore in ogni singolo allenamento, in ogni singolo gesto fino al giorno della competizione tanto attesa. Essere guidati in questo percorso da un professionista aiuta gli atleti a sviluppare auto-consapevolezza circa il funzionamento dei processi mentali sulla prestazione, passando quindi dal “subire la mente” al “gestire la mente”.

“Ero davvero concentrato; sono partito e ho dato tutto, tutto quello che avevo... mi sembrava quasi di essere una macchina che potevo spingere fino al 100 per cento come se tutto fosse pianificato, tutto era a posto. Ho cancellato tutto dalla mente, ero nel mio mondo, una specie di tunnel e volevo solo arrivare alla fine del tunnel nel modo migliore...”.



Quando un corridore percepisce equilibrio fra le proprie capacità e la sfida da affrontare, allora la chiave d’accesso allo stato di Flow è a portata di mano; è il momento in cui la parte critica della mente viene messa a tacere per lasciare spazio all’istinto, alla memoria scritta nel corpo, quella parte che dentro di sé sa esattamente cosa fare e dove andare per raggiungere l’obiettivo costruito e coccolato, giorno per giorno, nella propria mente.

Cancellara descrive bene le sensazioni associate allo stato di Flow, uno stato psico-fisico in cui mente e corpo si fondono in un tutt’uno e i gesti appaiono fluidi e scorrevoli. La chiave di accesso allo stato di Flow non la si trova nelle gambe bensì la si crea nella testa giorno per giorno, ancora prima di montare in sella alla bici: è un lavoro prima di tutto mentale.

Gestire la propria mente in gara significa tenere alto il livello di motivazione, controllare l’ansia, convertire le emozioni negative, gestire la tensione e, soprattutto, mantenere la concentrazione sulla performance. E tu cosa aspetti? Allena la tua mente ad una miglior performance.

A cura della dott.ssa Claudia Maffi psicologa dello sport –

Copyright © INBICI MAGAZINE

www.claudiamaffi.it – info@claudiamaffi.it

This entry was posted on Monday, October 19th, 2020 at 10:00 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.