
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

OLTRE LO SPORT, TRA FOLLIA E IMPRESA

Maurizio Rocchi · Wednesday, April 1st, 2020

La fuga epica, lo sforzo in salita, il colpo di reni dopo 250 chilometri: quando la mente sovrasta il corpo. Oggi parliamo di sofferenza

La cultura greca antica definiva il dolore inscindibile dalla vita, per cui “l’uomo si fa eroe nel dominio della sofferenza”. Nella cultura moderna il dolore e la sofferenza sono invece visti come condizioni negative, normalmente legate a deprivazione, malattia e disagio, sia a livello fisico che emotivo.

Nello storia dello sport gli episodi di palese sofferenza sono ricorrenti. Addirittura si ricordano casi di estremo patimento anche in discipline di limitato coinvolgimento fisico quali le gare di tiro, l’equitazione o certi giochi di squadra.

Molti riescono a gareggiare in condizioni fisiche ridotte o in stati accertati di infortuni: strappi, distorsioni e fratture.

Capita che alcuni medici non riescano a impedire a certi atleti la continuazione della loro attività, nonostante l’evidente gravità del loro stato.

Nel ciclismo c’è di tutto. Atleti che finiscono le gare con ossa rotte. Sforzi sovrumani nelle condizioni climatiche più proibitive. Poi le fughe impossibili...



Claudio Chiappucci

Un corridore che, all'inizio di una gara o di una tappa lunga e difficile, decide di partire a tutta dal primo chilometro é considerato un "folle". In nove casi su dieci lo sforzo é inutile e gli lascia strascichi anche nei giorni successivi. Il gruppo gioca con il fuggitivo come il "gatto col topo". Ma se il fuggitivo ce la fa, si parla di impresa memorabile. Ricordo Eros Poli vincitore sul Mont Ventoux. Un atleta di quella stazza non aveva mai vinto il "gigante pelato". O anche Chiappucci che nel Tour del '92 vince a Sestriere con una fuga lunghissima.

Alcuni studi psicologici, analizzando le caratteristiche della volontà di compiere un'impresa anche a costo di una immensa sofferenza, individuano quattro momenti.

La situazione: c'è da affrontare un compito tremendamente difficile.

La decisione: scatta la decisione di provarci.

La determinazione: non aver alcun dubbio di potercela fare.

L'attuazione: si accetta l'idea dello sforzo e si usano tutte le risorse per tenere duro.



In combinazione con questi quattro momenti, sono fondamentali alcuni aspetti personali dell'atleta per determinare il successo o l'insuccesso, ovvero: il talento personale (le doti fisiche), la spinta emotiva verso il risultato e le esperienze messe in pratica.

Concludendo, la capacità di gestire la sofferenza fornisce all'atleta gli elementi fondamentali della motivazione: consolidamento dell'autostima e sicurezza delle proprie capacità. Riassumendo... basta crederci!

a cura di Gian Paolo Mondini – Copyright © INBICI MAGAZINE

This entry was posted on Wednesday, April 1st, 2020 at 11:51 am and is filed under [News](#). 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.