

Pensa anche tu da campione

DALL'ESPERIENZA DELL'ORO OLIMPICO ALEX SCHWAZER UNA LEZIONE CHE VALE PER I RUNNERS DI OGNI LIVELLO di VANNI SPINELLA

QUELLA CHE STIAMO PER RACCONTARVI È LA STORIA di un extraterrestre di nome Alex. Uno che ha 28 battiti cardiaci a riposo e due gambe d'acciaio, capaci di macinare oltre 9.000 chilometri all'anno in allenamento. Ma, soprattutto, una testa che lo differenzia dai "normali" atleti con cui abitualmente si confronta nella gara dei 50 chilometri di marcia.

Alex Schwazer, extraterrestre di Vipiteno, in provincia di Bolzano, ha fatto cose che noi umani non possiamo neanche immaginare. O almeno, la maggior parte di noi. Ha vinto una medaglia olimpica, tanto per cominciare: frantumando il record precedente, seminando avversari lungo il percorso di Pechino 2008, entrando da solo nello stadio. Ha pianto per un "miserio" bronzo conquistato un anno prima ai Mondiali di Osaka guidato dal cardiofrequenzimetro che gli consigliava di non esagerare, quando lui invece sentiva in corpo le energie sufficienti per andare a prendersi l'Oro. Infine, ha capito che spesso il talento naturale non basta.

Sportivamente parlando, Alex Schwazer è un robot. Determinato, meticoloso. Si allena da anni sotto la guida tecnica di Sandro Damilano da Scarnafigi, "il migliore" nel campo della marcia. Eppure, nel 2006, il nostro sente il bisogno di completare l'opera. Alla sua preparazione fisica, perfetta dal collo in giù, manca un tassello: la testa. Non proprio quello che si dice un dettaglio.

Con Marisa Muzio, la psicologa che l'ha seguito anche all'Olimpiade di Pechino, nasce una collaborazione che lo porta a lavorare su di sé. Schwazer apre le porte alla preparazione mentale e al principio socratico del "conosci te stesso". Impara tecniche e metodologie con cui ottimizza la gestione delle proprie energie in gara, definisce obiettivi e strategie, combatte la noia. Sì, la noia. Perché anche un extraterrestre può iniziare a sbadigliare quando si hanno di fronte 50 chilometri da affrontare marciando. E questo, forse, lo rende un pizzico più umano.

Sia in allenamento che in gara, Schwazer si serve di alcuni "stratagemmi mentali" che, una volta appresi, sono alla portata di tutti. Ne suggeriamo cinque: inizia ad adottarli e vedrai come sarà semplice anche per te lasciarsi la noia alle spalle.

Stratagemma 1

Scomponi il pensiero

Una 50 chilometri di marcia dura quasi quattro ore: un'infinità. «Ecco perché saper suddividere il pensiero aiuta non solo a vincere la noia, ma anche a non avvertire la fatica» spiega Marisa Muzio, psicologa del comitato tecnico-scientifico della Fidal e Presidente della Unit Psicosport

Prendiamo ad esempio il programma di training mentale seguito da Schwazer. «Inizialmente - spiega la Muzio - gli chiedo di concentrarsi sulle sensazioni che gli rimanda il corpo, ascoltando quello che gli dice e dividendo il percorso in compiti mentali: marciare per 5



chilometri concentrandosi sulle gambe, per altri 5 prestando attenzione alla postura, poi spostare il pensiero sui piedi, infine sulle spalle, cercando di sentirle rilassate». Non è tutto. Il pensiero può

Mosse vincenti

⇒ Impara a gestirti

Vincere fa sempre piacere, ma non è tutto. Lo sanno bene i campioni, ha dimostrato di saperlo anche Schwazer. Poco prima delle Olimpiadi, in Russia si disputava una gara valida per la Coppa del Mondo di marcia, per Alex una sorta di "ultima prova generale". I suoi avversari verso la fine allungano, lui potrebbe riprenderli in pochi passi, eppure li lascia andare. Poi, sul traguardo, confida: «Quello che ha vinto avrà pure stabilito il nuovo record, ma ora tornerà ad allenarsi tra almeno 20 giorni. Io invece domani sono già in pista». «Saper gestire le proprie risorse in questo modo richiede una grande maturità nella definizione degli obiettivi personali - dice la psicologa Marisa Muzio -. Uno così è sempre un passo avanti rispetto agli avversari». E non solo in pista. Non "tirare" in tutte le gare che si affrontano è un imperativo persino per chi compete ad alti livelli: avere testa significa saper scegliere i traguardi su cui

concentrarsi e capire quando è meglio lasciar vincere qualcun altro.

⇒ Fermati al momento giusto

A volte abbandonare la gara viene vissuto dagli atleti come un segno di debolezza. Niente di più sbagliato. Sapersi fermare al momento opportuno, prima che la situazione "degeneri", denota grande intelligenza. Lo conferma anche la psicologa: «Un atleta che riconosce il dolore e capisce quando è bene non insistere dimostra ottime capacità strategiche». Merita di essere menzionata anche la "durezza mentale", qualità di cui parlano molti psicologi. È determinazione, è forza di volontà. È ciò che spinge Schwazer a «uscire presto la mattina, quando piove, anche se le gambe fanno male a girarsi nel letto, perché so che devo allenarmi». Il vero campione si conosce e sa qual è il limite da non valicare. Forzare, sottovalutando il rischio di infortunio, è una cosa diversa: una scelta che alla lunga non

paga mai. Attenzione dunque a non confondere imprudenza e coraggio.

⇒ No alle diagnosi "fai da te"

Schwazer la chiama "la mia squadretta". Oltre al tecnico e alla psicologa, è costituita da un chiropratico e da un nutrizionista. Professionalità diverse che operano dietro le quinte per garantirgli il meglio. Affidarsi al sapere di esperti di altre discipline è sinonimo di maturità e umiltà. Doti da campione. Ricorda sempre: se non ti fermi ai primi segnali d'allarme del tuo corpo, il rischio è quello di trasformare piccoli infortuni in problemi più seri.

⇒ Visualizza le vittorie

Immaginati mentre tagli il traguardo, all'arrivo. Sei stanco ma appagato. Voci, suoni, sensazioni, sudore: senti tutto. La tecnica della visualizzazione consiste proprio in questo. «Una volta che l'atleta è in uno stato di rilassamento - spiega la Muzio -, lo aiuto a evocare immagini come

quella del suo ingresso nello stadio. Dai dettagli, come il sottopassaggio che precede l'ultimo tratto di pista, agli stimoli polisensoriali, perché anche udito, tatto, olfatto e gusto possono avere un ruolo importante nella ricostruzione della scena». Un modo per darti la carica, preparandoti mentalmente ad affrontare le situazioni che si presenteranno in gara o in allenamento. Comodamente seduto in poltrona.

⇒ Non smettere di sognare

L'ha ammesso persino Schwazer all'arrivo: credere nei propri sogni, inseguirli, volare un po' con la fantasia non fa male, anzi. Le parole del campione traducono quello che la scienza sintetizza in due parole: *Positive Psychology*. Allenati a pensare positivo, a ricercare il benessere anche al di fuori del contesto sportivo, partendo dalle piccole cose della vita di tutti i giorni. Vedrai che gli effetti benefici si rifletteranno anche sulla tua corsa.

WARMUPS

volare anche ad aspetti extra-sportivi (immaginando ad esempio cosa si farà nel dopo-gara o di essere tranquillamente a casa, visualizzando le azioni che si compiono quotidianamente), senza per questo rischiare di compromettere la propria prestazione in gara. Una "ginnastica mentale" che tiene impegnato il cervello, impedendogli di cadere nella trappola della noia. Ma anche una sorta di gioco con te stesso, che aiuta a spostare l'attenzione lontano dalla fatica fisica che stai avvertendo.

Stratagemma 2**Usa il linguaggio interno**

Un altro modo per tenere impegnata la mente, allontanando così la noia, è quello di "parlarsi", adottando il linguaggio interno o *self-talk*. Ognuno di noi può facilmente trovare la sua parola-stimolo. Quella in grado di dare la carica, spronare, motivare. «L'importante è che si tratti sempre di un messaggio positivo», spiega la Muzio. Ripetendosi "non mollare", ad esempio, la mente si focalizza sul concetto negativo che la frase trasmette: la possibilità di arrendersi. E la cosa diventa controproducente, perché la testa del corridore si affolla di pensieri ostili. Lo scopo del *self-talk* positivo, invece, dev'essere quello di assorbire tutte le energie cognitive ed emozionali dell'atleta, non di generare ulteriori perplessità. Un esempio chiarissimo arriva da Elisa Riggaudo, bronzo a Pechino nella 20 km, seguita ormai da due anni dalla Muzio: il suo linguaggio interno ruota tutto attorno alla parola "Credici".

Stratagemma 3**Cerca il tuo flow**

Nel linguaggio comune degli sportivi è lo "stato di grazia", il "momento magico". La scienza lo chiama *flow*. Si tratta di quello stato mentale in cui tutto riesce semplice, ci si sente padroni della situazione, totalmente a proprio agio. Le gambe vanno da sole, fluide. Si corre in una specie di stato di trance, appagati dal semplice fatto di correre. I piedi sembrano non toccare terra. Il tempo vola. A tutti sarà capitato almeno una volta, in gara o in allenamento.

«Tra le dimensioni che contraddistinguono lo stato di flow - continua la dottoressa

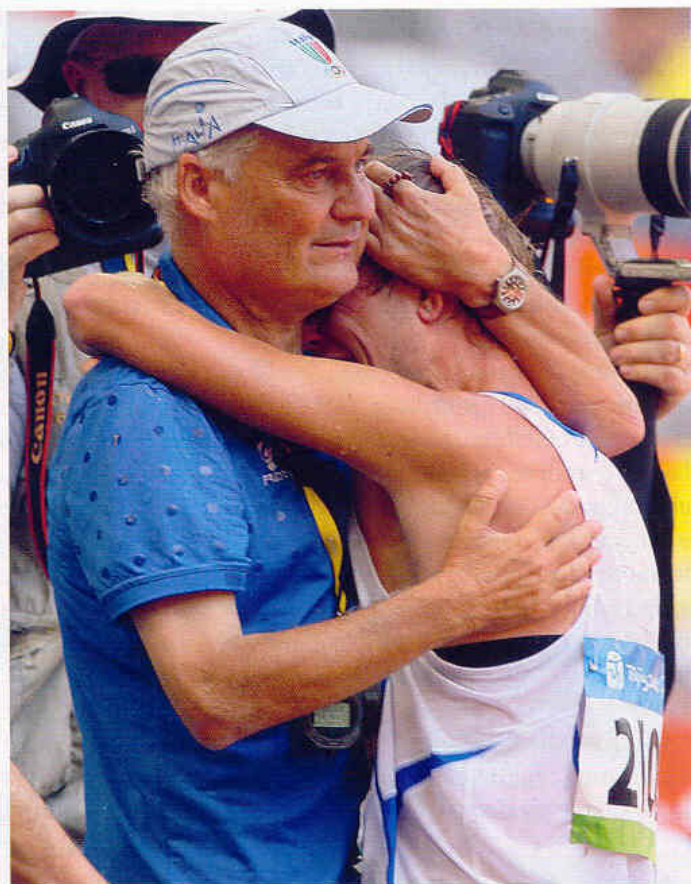
Muzio - c'è proprio la percezione alterata del tempo: spesso si arriva al traguardo e non sembra possibile che siano trascorse delle ore». Ecco perché sperimentarlo diventa un rimedio alla noia.

«Tutti i campioni inseguono il loro flow e, sapendo che si tratta di uno stato mentale, lavorano sulla concentrazione». Inducendo gli atleti al rilassamento, li si aiuta a rivivere mentalmente le gare in cui hanno corso in stato di flow, per ricrearne i presupposti la volta successiva.

E per chi corre per il semplice piacere di correre? Il flow è alla portata di tutti. E non si limita solo allo sport, a volte capita anche sul lavoro, quando siamo completamente immersi in ciò che facciamo e consapevoli di essere all'altezza del compito: guardiamo l'orologio e non riusciamo a credere che sia trascorsa una giornata intera.

Stratagemma 4**Scegli obiettivi sfidanti e misurabili**

Chi decide d'iniziare a correre ama le sfide: con se stesso o con il cronometro. Fa parte della personalità del runner. Così come la capacità di gestirsi, porsi delle mete e raggiungerle. Lavorare su piani di *goal setting*, ovvero sulla definizione degli obiettivi. Per far sì che il proprio lavoro non sfoci però in ansia o noia, è necessario rispettare due semplici regole. Per prima cosa, scegli obiettivi "sfidanti": difficili, in grado di costringerti a tirare fuori il meglio, ma non troppo, per evitare di cadere vittima della frustrazione, a furia di inseguire una chimera. Fai attenzione però che non siano nemmeno troppo semplici: raggiungere traguardi tranquillamente alla portata, senza dover sudare, non è fonte di motivazione e, al contrario, genera apatia. Seconda regola:



tieni sempre i tempi. Avere sotto controllo la misura della tua performance ti aiuta a rimanere concentrato sul compito, diminuendo le possibilità di cedere alla noia.

Stratagemma 5**Prova il piacere della fatica**

Pochi atleti come i marciatori riescono a descrivere il dolore in tutte le sue sfumature. Un dolore che brucia, che pulsa, che avvolge... Soltanto chi è entrato veramente in sintonia con il proprio corpo è in grado di ascoltarlo così bene quando ci parla. Immergersi nel dolore, immedesimarsi, diventare un tutt'uno: è una tecnica molto utilizzata da chi corre, basata sul principio per cui, anziché cercare di sconfiggere quello che appare come un nemico invisibile, ci si allea con lui. Tanti runners arrivano a provare il piacere della fatica. Altri non si ritengono soddisfatti se non terminano le sessioni di allenamento con i muscoli doloranti, come se gli stessi fossero la prova "materiale" del fatto che hanno lavorato veramente. Il giusto equilibrio, come in ogni cosa, è garanzia di benessere: la condizione necessaria per affrontare qualsiasi tracciato senza ritrovarsi a sbuffare. ■