

LA GARA

IMMAGINO QUELLO CHE SARO'



Abbiamo parlato diverse volte di quanto sia importante nella preparazione per gare , come la Maratona, allenare non solo il proprio corpo fisico, ma anche e soprattutto la Mente sfruttando al meglio le proprie potenzialità. Sempre più atleti professionisti, ma anche amatori dello sport, si cimentano in tecniche di training mentale o espedienti che fanno parte del potenziale mentale a nostra disposizione. Molte volte ci meravigliamo di alcuni allenamenti e gare che vengono gestiti alla perfezione, sembra che quel giorno tutta vada bene, ma il più delle volte non ci rendiamo conto di quello che sia successo consapevolmente. Mettiamo in atto delle azioni che ci fanno trovare in uno stato mentale perfetto e che ci permette di sfruttare a pieno le nostre risorse fisiche e raggiungere un risultato forse neanche immaginato. Per fortuna che negli ultimi anni gli studi hanno confermato che si possono riprodurre e rendere consapevoli determinati pensieri, azioni mentali ,visualizzazioni per raggiungere una peak performance. Il risultato ottimale in allenamento e soprattutto in gara, si ha quando la nostra mente riesce ad anticipare , a vedere in anticipo e leggere quello che sta accadendo, o meglio che deve accadere in gara per farsi che la performance sia ottimale. Abbiamo parlato diverse volte del potere della “visualizzazione” , data da un processo conscio da parte dell’atleta che riesce a anticipare , a immaginare come vorrebbe che la gara andasse dal punto di vista del risultato tecnico raggiunto. Non si tratta che di una **“anticipazione mentale consapevole”** che ognuno di noi può attuare prima di un allenamento importante e prima di una gara. Tecnicamente adesso viene chiamata col termine **“Imagery Motor”** ,in pratica non è altro che una tecnica di visualizzazione, di immaginazione di quello che sarà la gara, è accompagnata oltre che da immagini, da suoni, sensazioni, odori, e le circostanze reali riescono ad amplificare all’ennesima potenza l’esperienze che si andrà a vivere, rendendola reale al momento in cui la stiamo provando. Per la mente non c’è distinzione tra la realtà e l’immaginazione, quindi questa tecnica ha tutte le qualità per far ottenere eccellenti risultati all’atleta, proprio perché la mente non riesce a distinguere la realtà dalla immaginazione. Per tale motivo come accade per l’allenamento fisico, si necessita di investire del tempo prezioso durante gli allenamenti per sviluppare e migliorare queste tecniche mentali si “Imagery e Visualizzazione”. Allenarsi a visualizzare perfettamente ogni proprio gesto motorio che andremo a riprodurre in gara, a rendere ogni falcata perfetta ed efficace, controllare la postura durante il movimento, visualizzare il proprio corpo che si muove di km in km, non farà altro che “anticipare mentalmente “ quello che sarà la nostra performance, ottimizzando ogni movimento e quindi la prestazione finale.

La tecnica Imagery

Come menzionato precedentemente essendo una tecnica mentale si necessita di provare e riprovare il tutto prima e durante gli allenamenti. Ideale sarebbe provarla negli allenamenti specifici per la gara che stiamo preparando, esempio se stiamo preparando una Maratona, possiamo provare questa tecnica prima e durante del Lunghissimo. La cosa importante è trovare un luogo silenzioso che possiate stare rilassati a concentrarvi sul vostro respiro, trovate una posizione comoda, allentate le tensioni con delle respirazioni profonde meglio se diaframmatiche, se volete utilizzare della musica rilassante va bene importante che non disturbi la vostra concentrazione. Una volta trovata la posizione e il giusto rilassamento, iniziate a immaginare il vostro corpo che corre e percorre realmente la strada che dovete affrontare da lì a poco per il vostro allenamento, percepite come vi sentite, quali sono le sensazioni sul vostro corpo ed eventuali pensieri che affiorano nella mente, non interferite. Provate a visualizzare km per km il vostro percorso, vedere e memorizzate le eventuali difficoltà del percorso (salite, falsopiani, sterrato o altro), cercate di avere una idea chiara di come volete gestire l'allenamento, quindi ritmo e sensazioni che volete provare, e "entrare nella parte". Più riuscite a immergervi nella realtà e migliore sarà il risultato finale. Focalizzate la vostra attenzione sulla vostra postura, cercate di visualizzarvi sempre con una postura corretta, una padronanza di voi stessi, e non fatevi forviare mai da pensieri negativi. Visualizzate il vostro percorso, e alla fine immaginate voi stessi che terminate l'allenamento soddisfatti così come vorreste che fosse, abbiate una immagine vincente e sorridente di voi stessi e sentite cosa provate alla fine di questa "Imagery" del percorso e di voi stessi durante le corsa. Una volta terminata la vostra "Imagery" vincente, respirate profondamente e uscite dal vostro stato meditativo prima di affrontare realmente il percorso.

La fase successiva non è altro che correre richiamando alla mente quanto avete immaginato e visualizzato durante la fase della "Imagery" messa in atto nel pre allenamento, quindi provate ad entrare in questo stato meditativo concentrati in ogni passo. In fatto di aver immaginato in anticipo il percorso con le sue difficoltà, i suoi km, il ritmo che vorrete mantenere, vi aiuterà tantissimo a sentirvi padroni di voi stessi e delle vostre sensazioni. Sappiate che comunque una esperienza vissuta in anticipo vi permetterà di affrontare meglio le difficoltà del percorso e della gara. Come lo è per l'allenamento fisico, anche in questo caso della Tecnica dell'Imagery non vi resta che provarla e riprovarla durante la preparazione, più avrete una vostra procedura ben codificata e programmata, e migliore sarà il risultato finale della vostra performance. Quindi dal titolo dell'articolo si evince che **"siamo quello che immaginiamo"**, se non abbiamo una immagine vincente di noi stessi, se non ci costruiamo una nostra identità vincente, difficilmente riusciremo a raggiungere una peak performance.

Alla tecnica dell'Imagery (visualizzazione/immaginazione) si può associare anche la **"tecnica dell'ancoraggio"**, che abbiamo visto in altri articoli, non è altro che quella tecnica in cui si cerca di richiamare alla mente delle situazioni già vissute positivamente (precedente personal best in maratona e peak performance) associando oltre che all'immagine vincente di voi stessi in quella occasione, anche un gesto pratico e reale per attivare quel ricordo e richiamarlo alla mente. È come un pulsante che viene schiacciato per accedere a quella immagine nella nostra mente. I gesti, o anche le parole che potete ripetere in gara, possono essere tranquillamente frutto della vostra immaginazione e praticità, esempio un pugno chiuso è molto più semplice attuarlo in gara, ripetersi una parola per associarla a un evento, a una immagine è molto semplice ed efficace come tecniche di ancoraggio.

Queste tecniche mentali per ottenere delle peak performance possono tranquillamente essere spiegate anche dalla seguente definizione:

***" Ci sono tre tipi di persone
quelle che fanno accadere le cose,
quelle che guardano le cose accadere
e quelle che si stupiscono che
le cose accadono"***

Realisticamente e praticamente noi dovremmo sentirci come **"persone che fanno accadere le cose"**, quindi fanno di tutto utilizzando queste tecniche mentali (oltre ad allenarsi fisicamente al meglio) per ottenere dei risultati esaltanti dal punto di vista sportivo. Ricordiamo che siamo quello che immaginiamo di essere e di fare.

Utilizzando queste tecniche su menzionate, sia dell'Imagery e quindi della visualizzazione, sia dell'ancoraggio, ricordate di tener presente la **Teoria dei Filtri** cognitivi , per la quale *“mentre i nostri organidi senso possono ricevere diversi stimoli sensoriali contemporaneamente, solo un messaggio alla volta può essere analizzato , utilizzato consapevolmente per produrre una risposta”*. Quindi nel momento in cui vi focalizzate sulla vostra immagina, sul percorso, analizzate un aspetto alla volta. Esempio non posso prendere consapevolezza di come sta la mia postura mentre corro, e analizzare se i piedi spingono bene . Inoltre, quando si tratta della fatica , fate in modo di prestarle la giusta attenzione , né troppa e né troppo poca, tutto ciò in quanto nel primo caso amplifica la sensazione di fatica e disturba la vostra performance, e nel secondo caso potreste andare oltre le vostre possibile per un determinato tempo della gara e avere una crisi metabolica col proseguire della gara. Tenete sempre presenteche il concetto di fatica, lo stress in generale, secondo Selye lo **stress** non è altro che *“la risposta generale e aspecifica di adattamento aqualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente (stressor sia stimoli fisici, che biologici, che di tipo emotivo e psicosociali)”*. Egli continua che non possiamo evitare lo stress, ma la nostra capacità sta nel fatto di incontrarlo efficacemente e trarne vantaggio . Più il nostro organismo e la nostra mente saranno abituati con gli allenamenti a sopportare lo stress , la fatica, migliore sarà il risultato finale della nostra performance.

Da quello che abbiamo menzionato in questo articolo è da prendere consapevolezza che per ottenere una performance atletica ottimale si necessita non solo di allenarsi fisicamente, ma anche mentalmente e secondo alcuni autori si possono attuare anche delle azioni pre evento per ottenere una peak performance.

Tali azioni si possono associare alla Tecnica dell'Imagery e riguardano :

1. **Prepararsi mentalmente a un evento**
2. **Caricarsi psicologicamente**
3. **Sviluppare obiettivi positivi**
4. **Creare strategie di preparazione efficaci**

Concludendo si può affermare quindi che :

“Per ottenere delle peak performance, performance ad alto livello, è importante allenare sia la MENTE e sia il CORPO”

Buona corsa e buon training mentale a tutti!