

Preparazione mentale alla maratona

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

"Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla." Arnold Lazarus

La preparazione per la maratona richiede un impegno notevole di tempo e di fatica fisica.

Preparare una maratona diventa un investimento di energie fisiche e di tempo finalizzati alla miglior resa nel giorno della competizione.

La preparazione va programmata con la massima accuratezza considerando il proprio potenziale atletico relativo alle precedenti competizioni e ai precedenti programmi di allenamento.

Va considerato il periodo di preparazione, estivo, invernale per poter programmare le uscite di allenamento più lunghe o più faticose.

E' auspicabile stilare un programma di massima di allenamento che comprenda alcuni test importanti di allenamento o di gara, per valutare il grado di preparazione e in modo da capire i ritmi da poter sostenere nella competizione-obiettivo.

La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione.

E' importante partire dalla **consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere.**

Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte.

Si può invitare l'atleta ad immaginare di visualizzare gli allenamenti più impegnativi, quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

L'atleta può considerare di volersi impegnare per tale preparazione e tale considerazione positiva potrebbe permettergli di essere più sicuro delle sue forze, delle sue potenzialità.

Una volta fissato **l'obiettivo-maratona**, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando e quanto fatica, come fatica, come è la sua respirazione, come sente le sue gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

L'atleta durante la preparazione per la maratona deve essere attento ai suoi bisogni e cercare di farli coincidere con l'obiettivo prefissato, l'atleta può avere bisogno di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.

L'atleta può avere momenti di conflitto interni, una parte dell'atleta può avere bisogni da soddisfare che potrebbero cozzare con i bisogni dell'altra parte, quindi sarebbe auspicabile che le due parti dialoghino tra di loro, si ascoltino tra di loro, ogni parte può esprimere all'altra le proprie esigenze, le proprie ragioni, attraverso un esercizio di immaginazione e visualizzazione dell'altra parte potrebbe verificarsi al termine del dialogo una integrazione delle polarità, o quanto meno le 2 eventuali parti potrebbero conoscersi meglio ed eventualmente collaborare tra di loro permettendo all'atleta di avere le idee più chiare sui propri bisogni/esigenze.

Lo psicologo può proporre delle metodologie o tecniche acquisite nel corso della sua formazione ed esperienza lavorativa.

Lo psicologo può invitare l'atleta innanzitutto a prestare attenzione alle sue sensazioni sia in gara che in quel momento in seduta, sia in altre occasioni della sua vita, ad esempio considerato che la paura blocca provvisoriamente la respirazione, l'atleta può prestare attenzione a come è la sua respirazione e dopo essersi accorto di essere in apnea può provare piccoli cambiamenti, ad esempio può provare a fare una respirazione profonda abbinando una visualizzazione che possa aiutarlo ad ottenere un po' più di sicurezza e a mandar via parte di ansia non funzionale ma in eccesso e quindi disturbante.

La visualizzazione potrebbe riguardare una prestazione del passato che l'abbia dato un senso di benessere derivante da una vittoria, piazzamento, record personale, ecc., oppure può visualizzare qualcuno che l'abbia incoraggiato in passato dicendogli delle parole o una frase che gli ha scatenato sicurezza, voglia di strvincere.

La giusta modulazione tra respirazione e visualizzazione può far parte dell'allenamento mentale da provare durante il colloquio o durante gli allenamenti e tutto ciò alla ricerca di un'attivazione pre gara ottimale che possa proiettare l'atleta in una esperienza di flusso per ottenere una peak performance.

L'atleta può ottenere una maggior sicurezza di sé e quindi di una sua prestazione anche solamente per il fatto di essersi rivolto ad uno psicologo dello sport, anche solo per il fatto di aver avuto il coraggio di chiedere aiuto, perché ciò significa che è determinato a fare meglio, a riuscire, a superare una difficoltà, a raggiungere i suoi obiettivi, e questo è già terapeutico per lui, gli dà forza, sa che adesso sarà più forte con l'aiuto dello psicologo, avrà un arma in più rispetto ai suoi rivali che invece lo temeranno, certo sta poi allo psicologo confermare le sue aspettative e contribuire alla sua eccellenza.

Inoltre, lo psicologo può osservare l'atleta durante l'allenamento e l'interazione con l'allenatore o compagni di allenamento per cogliere aspetti quali la mimica facciale, i gesti, le interazioni con allenatore o compagni di allenamento che servono ad una maggior conoscenza della persona che vuol aiutare ed avere anche colloqui informali con le altre figure che gravitano intorno all'atleta quali allenatori, dirigenza, staff medico, famigliari, ecc., per supportare i loro vissuti che possono essere di colpa, di impotenza, di insoddisfazione, ecc., ed un loro star meglio potrebbe sicuramente influire positivamente sulla prestazione dello sportivo.

Altro suggerimento è il credere in quello che si fa, **essere convinti di quello che si fa**, e ancora più importante mostrare di essere convinti quando si parla con gli altri, è importante trasmettere sicurezza di se stessi anche agli altri, perché se, per scaramanzia o per abitudine o per pararsi in caso di fallimento, agli altri viene detto di non essere in forma, di non aver potuto fare il massimo nella preparazione, si rischia di far credere a se stessi di questo ed è più facile il fallimento.

Inoltre, considerare di più le parti di tutto il proprio organismo e cercare di instaurare un dialogo con loro, trovare dei compromessi, fare dei patti, proporre degli scambi, per esempio alle proprie gambe e piedi si potrebbe provare a chiedere di fare uno sforzo estremo per quella giornata importante promettendo un meritato riposo o un massaggio successivamente.

Questi suggerimenti non costano niente, sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione o una qualsiasi altra decisione con una maggiore consapevolezza, al limite anche decidere di rinunciare alla competizione.

Potrebbe essere anche una semplice occasione per divertirsi con se stessi e si potrebbe estendere questa modalità anche ad altre occasioni in cui si affrontano situazioni difficili.

Certo andrebbero personalizzate per ottenere il massimo risultato possibile.



[Dott. Matteo SIMONE](#)

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>

[Psicologia dello sport e non solo](#)