

Quell'istante in cui pensiamo di non poter continuare ma continuiamo lo stesso

Dott. Matteo Simone 21163@tiscali.it

Nello sport di endurance la chiave del successo è nel non mollare alla prima crisi e nemmeno alla seconda crisi ma considerare che possiamo e vogliamo andare avanti nonostante tutto perché tutto passa, tutto cambia e si può fare.



In tanti l'abbiamo sperimentato sia in allenamento che in gara. Succede in allenamento che c'è poca voglia di allenarsi, che il lavoro sembra essere troppo faticoso ma se continuiamo ci accorgiamo che tutto cambia, passa il tempo, passa la fatica, si porta a termine l'allenamento così come succede in tante gare dove pensiamo che sia finito che ci dobbiamo ritirare, che è il momento di fermarci ma poi ci tornano le energie, ci passa qualsiasi dolore o diventa sopportabile.

Comunque ognuno degli atleti deve conoscere profondamente se stesso, saper riconoscere i messaggi corporei e mentali, tradurli, capire il significato e decidere se continuare o fermarsi. Interessante quanto dichiara il fortissimo ultramaratoneta vegano Scott Jurek nel suo libro *Eat&Run*: "...quella 'zona' dove lavoriamo al picco delle nostre possibilità: quell'istante in cui pensiamo di non poter continuare ma continuiamo lo stesso". (Pag. 142)

Ed è proprio questa zona che bisogna allenare già nelle sedute di allenamento, soprattutto nel finale di allenamento quando pensiamo di essere stremati e al limite e allora cerchiamo di finire in progressione, cerchiamo di portare a termine il lavoro e ci accorgiamo che ne abbiamo ancora di energie e risorse per farlo e poi siamo ancora più soddisfatti per avercela fatta nonostante eravamo dubbiosi e titubanti.



E tutto ciò poi lo ricordiamo in gara quando sembra che stiamo spingendo troppo e invece possiamo farlo ancora di più e comunque restare in contatto con il nostro respiro e le nostre sensazioni corporee che ci guidano, che sono i nostri termometri, senza stress, senza paura, senza tensione ma per il piacere della scoperta e della conoscenza personale.

Possiamo riuscire a fare tutto quello che vogliamo se siamo altamente motivati con forte passione ed è interessante la sintesi di questo concetto espressa da Scott Jurek: “...abbiamo bisogno di concentrarci e afferrare ciò che amiamo davvero”. (Pag. 143)

Si tratta di capire cosa veramente vogliamo per noi, dove vogliamo andare, come lo vogliamo fare e poi bisogna concentrarsi, focalizzarsi, mobilitare le energie occorrenti per farlo con pazienza, fiducia, consapevolezza e resilienza.



Interessanti le tecniche di respirazione per rilassarsi, attivarsi, focalizzarsi, esempio la respirazione addominale che consiste nell’inspirare gonfiando l’addome come se fosse un palloncino e nell’esprire sgonfiano l’addome, lo spiega anche Scott Jurek che ne ha tratto tanto beneficio ottenendo performance straordinarie nelle ultramaratone vincendone tantissime con tempi da record: *“Sdraiati sulla schiena e appoggia un libro sullo stomaco. Inspira ed espira attraverso il naso provando a far salire e scendere il tuo stomaco a ogni respiro...Per corse più impegnative, in collina o durante le ripetute, inspira dal naso ed espira con forza attraverso la bocca (in modo simile a ciò che i praticanti yoga chiamano “respiro di fuoco”).* (Pag. 144).

Si tratta di allenamenti non solo fisici ma anche respiratori, mentali, olistici in modo che tutto sia allineato, che ogni piccolo dettaglio possa contribuire al benessere e alla performance dell’atleta, una ricerca interiore ma anche una ricerca attraverso esperienze altrui leggendo libri di persone esperte o confrontandosi con loro per apprendere da ognuno e da ogni esperienza.

Dott. Matteo Simone 380-4337230 - 21163@tiscali.it
Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR
<https://ilsentierovalternativo.blogspot.com/>
http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo