
LA FATICA È UNA SENSAZIONE CHE LA MENTE PUÒ GESTIRE

La mente può regolare quello che riesce a riconoscere ed è basilare prepara alle difficoltà

La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti.

(Albert Einstein)

Con la 17esima tappa Chieti - Blockhaus, il Giro d'Italia celebra la sua tappa più breve: appena 83 km e una salita finale molto dura, durante la quale gli scalatori puri sono pronti a darsi battaglia dando fondo a tutto ciò di cui dispongono.

Sì, perché come si leggeva in passato su *Passione Ciclismo*¹, la fatica e il sacrificio rappresentano le richieste in assoluto più onerose nell'ambito del ciclismo e se questo può rappresentare un dato poco entusiasmante, è pur vero che esistono delle modalità del tutto adeguate per mantenere in allenamento la capacità di gestire situazioni in apparenza sconvenienti, come quelle menzionate.

Il segnale che è ora di spingere o di rallentare e di procedere in scioltezza è di solito, anzitutto, di tipo psicologico; i pensieri che rappresentano il segnale stesso, di norma, compaiono infatti prima che vi sia un'effettiva necessità di tipo fisiologico.

Perciò, i segnali iniziali di fatica, stanchezza e dolore possono essere utilmente impiegati come indicatori di innesco di azioni predeterminate, a tutela della performance di ciascun atleta, e le specifiche risposte possono essere esercitate durante apposite sedute di allenamento, quando l'atleta sapientemente viene spinto al suo limite.

In questi termini, si leggano le parole del mezzofondista statunitense, Martin Liquori. Egli afferma che *“ciò che per un corridore relativamente inesperto è dolore o disagio, è semplicemente un'informazione per un atleta di élite”* e puntualizza che *“se vuoi essere un campione, devi aver vinto nella tua mente ogni corsa, cento volte prima di vincerla, infine, nella realtà.”*

Al di là dell'affascinante utilizzo dell'imagery², di cui si potrà trattare in un prossimo numero in questa sede, diventa interessante approfondire i fattori associati alle svariate sensazioni che vanno dalla stanchezza alla fatica, passando talvolta per il dolore.

Jimmy Connors, tennista statunitense capace di arrivare al primo posto del ranking mondiale negli anni '70, diceva di sé che il suo gioco era quello di resistere fino alla morte. In uno sport pesante come il ciclismo, diventa del tutto probabile che la maggioranza dei praticanti viva sulla scorta di questa convinzione e sull'onda emotiva che essa stessa è capace di scatenare nei momenti topici di una prestazione.

¹ Sassi M. (2008). Le ingiustizie piegano gli atleti, non la fatica. *Passione Ciclismo* - Anno 2 - n. 6

² L'imagery (tradotto: immaginazione o visualizzazione) è considerata come la riproduzione parziale o globale, con un certo grado di realismo, di una precedente esperienza percettiva in assenza della stimolazione sensoriale originale.

In determinate circostanze, fatica, stanchezza e dolore hanno il potere di innescare un impegno strenuo, quello necessario per utilizzare appieno le riserve e svuotare il serbatoio, accedendo a capacità psicofisiologiche pressoché sconosciute.

In casi come questi, il monitoraggio delle sensazioni psicofisiche implica un'analisi puntuale della propria condizione complessiva, quindi, occorre rendersi conto di quale parte del corpo stia avvertendo il segnale, attribuire ad essa un punteggio (da 1 a 10), caratteristico del disagio, e valutare con quale punteggio sarebbe davvero il caso di rallentare.

Alla fine, avendo quantificato la difficoltà, verificare se effettivamente essa è prossima al limite.

Al di là di ulteriori approfondimenti di simili aspetti, bisogna stabilire, come assunto inequivocabile, che il successo duraturo si costruisce tramite il confronto con ostacoli straordinari e, in uno sport come il ciclismo, questa convinzione vale doppio.

In assoluto, difficoltà, problemi e sfide sono parte integrante della pratica sportiva (come della vita) e se si vuole raggiungere qualcosa di straordinario bisogna imparare ad affrontare situazioni straordinarie. Quando qualcosa cambia all'interno dell'atleta a scapito della prestazione, l'obiettivo diventa ripristinare l'equilibrio e garantirsi così, di volta in volta, una nuova stabilità adeguata alle risorse monitorate sul momento.

Il grado di autoconsapevolezza che caratterizza l'atleta nel compiere la sua performance nel "*qui e ora*" rappresenta il perno di ogni questione.

In qualsiasi caso dovrebbero essere pronte le risposte alle seguenti domande:

- qual è la situazione attuale?
- qual è la situazione desiderata?
- quali sono gli ostacoli momentanei?
- quali sono le risorse disponibili per ottenere il risultato desiderato?

Solo dopo aver assodato questo passaggio, diventa produttiva la scelta di focalizzare l'attenzione sulle risorse e di passare alla pratica appena possibile, nella convinzione che "*senza azione, anche il pensiero più nobile rimane sterile*"³.

Quindi è importante concludere che come molti ciclisti fanno, dietro una manciata di chilometri ci sono infinite ore di preparazione, ed è un'illusione credere che la mente possa miracolosamente soccorrere l'atleta in situazioni di assoluto affaticamento, quando poco o nulla è stato programmato in precedenza.

³ Sgarbi, L. (2003). Istruzioni per vincere. Sperling & Kupfer Editori, Milano

Box. 1 - Il coraggio di impegnarsi a competere senza limitazioni è ciò che distingue l'atleta di alto livello. Il "dà tutto"⁴ è un esercizio interessante che consiste nell'invitare l'atleta a prendere in considerazione le frasi riportate di seguito.

D	Darsi la possibilità di: <ul style="list-style-type: none">● essere più abile possibile● mettere nella prestazione tutto ciò di cui sono capace● estendere i limiti del mio potenziale● andare al di là di quanto ho fatto finora● divertirmi● commettere errore e imparare da essi● gareggiare in modo rilassato● essere soddisfatto dei miei progressi
À	Avere l'opportunità di: <ul style="list-style-type: none">● presentarmi nel modo in cui desidero● dimostrare il mio talento● mettermi alla prova
T	Ti concentri sulla prestazione: <ul style="list-style-type: none">● fornire una prestazione adeguata e il risultato verrà da solo● quel che conta è ciò che faccio
U	Un'attenzione alle possibili alternative: <ul style="list-style-type: none">● stare all'erta quando si profila la possibilità di un vantaggio● mettere a profitto ogni occasione che si presenta
T	Tutte le limitazioni sono frontiere: <ul style="list-style-type: none">● le limitazioni sono auto imposte● se scelgo di porre qui una limitazione, posso anche scegliere di rimuoverla● le frontiere sono frontiere e le frontiere sono fatte per essere superate
T	Trasformare la prestazione: <ul style="list-style-type: none">● posso rappresentare me stesso mentre gareggio come voglio
O	Osare la vittoria: <ul style="list-style-type: none">● tutte le decisioni comportano dei rischi, poiché il risultato non è noto. La questione è con quanta determinazione decido di impegnarmi

Margherita Sassi
Passione Ciclismo - Mensile di cronaca,
cultura, studi e storia del ciclismo
Editore E-Editing srl
Anno 3 - Numero 4 - Giugno 2009

⁴ Butler, R.J. (1998). Psicologia e attività sportiva. Guida pratica per migliorare la prestazione. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma