

## Si riparte

*Per essere il numero uno, devi allenarti come se fossi il numero due.*

*Maurice Greene*

Ottobre per l'atletica leggera è il mese in cui riprende la **preparazione invernale**.

Come molti atleti e allenatori sanno, questo è un periodo molto lungo e molto delicato. Le caratteristiche principali di tale momento sono il disagio dovuto alle modalità di allenamento, le condizioni atmosferiche e di temperatura disagiati, la frustrazione dovuta alla lontananza dalle competizioni, la possibile mancanza di motivazioni e la grande fatica fisica a cui gli atleti sono sottoposti. Tutte queste caratteristiche rendono i mesi di preparazione invernale difficili da affrontare.

Molte sono le **emozioni** che si susseguono. Tali emozioni possono essere dovute molti fattori, ad esempio la **rabbia** di vedere il traguardo lontano, la **paura** di non riuscire a raggiungere il *goal* finale, la **tristezza** di non vedere subito i frutti del proprio lavoro. Inoltre il grande stress fisico che a cui gli atleti sono sottoposti può provocare **ricadute anche dal punto di vista mentale**. La stanchezza fisica porta a una stanchezza mentale dovuta anche alla grande concentrazione necessaria a sostenere gli sforzi che la vita sportiva, lavorativa e scolastica richiede.

Come sempre, fortunatamente, il bicchiere non è solo mezzo vuoto. Questo periodo possiede anche molti **lati positivi**. La **speranza** di raggiungere degli obiettivi importanti durante la stagione agonistica, la **felicità** che si prova quando, nelle rare occasioni di test, si notano i miglioramenti, la **soddisfazione** che si percepisce quando si riesce a concludere un allenamento pesante, sono sensazioni importanti che aiutano gli atleti ad affrontare la preparazione invernale.

**Un primo mio consiglio** per affrontare tale periodo è di **prestare attenzione a tali sensazioni positive**. Si tende spesso a concentrarsi e a ricordarsi le emozioni negative e gli eventi che ci hanno fatto stare male. Sforzatevi a dare alle situazioni positive l'importanza che meritano. **Soffermatevi sulla soddisfazione, sulla gioia, sul benessere quando le provate**. Tali momenti sono importanti, sono occasioni di "fare il pieno" di motivazioni e di emozioni positive, e vi aiuteranno ad affrontare "la salita" degli allenamenti.

Di certo è necessario **saper affrontare i lati negativi** di questo lungo e difficile periodo e alcuni consigli possono sicuramente esservi utili. Partirei subito dalla possibilità di provare una **grande frustrazione** per non poter percepire i miglioramenti e per affrontare delle situazioni disagiati a causa della bassa temperatura, del buio, del tempo atmosferico non sempre a favore degli atleti. **Tale sentimento è normale**. Pensare di fare qualcosa di sbagliato a lasciarsi andare a tale

emozione non serve. Come dico spesso ai miei atleti, l'emozione negativa deve essere accolta così com'è, tenendo ben presente che **l'emozione, per definizione, è temporanea, e passa.**

Gli atleti devono far fronte, a volte, a **momenti di bassa motivazione**. Anche questo tipo di sensazione è normale, soprattutto a metà del percorso, perché si vede la meta ancora lontana, il lavoro fatto inizia a stancare e il pensiero degli allenamenti ancora da affrontare può sembrare insostenibile. Tale sensazione è superabile **accettandola senza sentirsi in colpa e ripensando alla soddisfazione** che si prova al termine degli allenamenti giornalieri. Richiamando una sensazione positiva si potrà avere la spinta ad affrontare una nuova sfida alla ricerca di tale positività.

**Affrontare la fatica** può essere difficoltoso per un atleta. La consapevolezza di allenarsi fino al proprio limite fisico e di tornare a casa stanchi tanto da far fatica a guidare o a mangiare, non è una buona compagna di vita. Il mio consiglio in questo caso è di **porsi obiettivi intermedi**, anche settimanali, da raggiungere. Provate a pensare di dover salire fino al decimo piano a piedi. Ora provate a pensare di affrontare un pianerottolo alla volta. Un aiuto alla motivazione e alla determinazione nel concludere il periodo di preparazione è pensare ad ogni allenamento come se fosse l'unico, senza pensare a quello che si dovrà affrontare domani o la settimana prossima. In caso di allenamenti che producono particolare stress, può aiutare pensare a una *prova* alla volta.

Infine, un ultimo consiglio: ogni atleta affronta la preparazione invernale per raggiungere un **obiettivo** nella stagione agonistica. Definire correttamente e mettere per iscritto tale obiettivo può aiutare a non perdere la rotta e la motivazione.

**Gli obiettivi devono avere tali caratteristiche:**

- Essere SPECIFICI: devono essere relativi ad una cosa in particolare (es: non è corretto dire "voglio andare meglio dell'anno scorso", è meglio dirsi "vorrei fare 50.54 metri").
- Essere MISURABILI: l'unità di misura è necessaria, e l'atletica leggera in questo ci aiuta con i suoi risultati oggettivi ("vorrei fare 2.85 metri").
- Essere ACCESSIBILI: devono poter essere raggiunti (è bellissimo voler andare alle Olimpiadi, come tutti i giovani atleti sognano, ma è necessario essere realisti).
- Essere SFIDANTI: un po' di pepe è necessario, devo poter percepire l'insicurezza di non raggiungere l'obiettivo e quindi la necessità di impegnarmi al 110% per avere la possibilità di riuscire (se l'anno precedente si è riusciti a raggiungere i 25", è sfidante voler raggiungere i 24"90).
- Essere LEGATI AL TEMPO: gli obiettivi, per essere tali, hanno una scadenza. Oltre tale scadenza devono definirsi raggiunti o mancati.

Gli obiettivi sono plastici, possono modificarsi col tempo, possono essere alzati o abbassati a seconda dell'andamento della preparazione e dello stato psico-fisico dell'atleta.

Definirli e metterli per iscritto aiuta molto.

Attenzione: **il binomio allenatore –atleta in questo è fondamentale**. Definite i vostri obiettivi con il vostro allenatore, avere il suo punto di vista è molto utile.

**Qualche consiglio per gli allenatori**, che seguono i loro atleti con passione e condividono con loro le speranze, i disagi dovuti alle condizioni atmosferiche e le frustrazioni degli allenamenti.

**CONDIVIDETE. Condividete con gli atleti i vostri pensieri, spiegate le vostre motivazioni.** Non date nulla per scontato. Ciò che viene taciuto può essere frainteso e possono crearsi tensioni. Chiedete ai vostri atleti di condividere le loro emozioni con voi. **Siate empatici**, accettando le emozioni e le lamentele, che di certo non mancheranno, **ma siate fermi nella vostra posizione.** Siete voi gli allenatori, essere accoglienti significa ascoltare e supportare, non significa cedere alle richieste o lasciarsi andare insieme agli atleti alla frustrazione o alla tristezza.

**Non mancheranno i momenti di frustrazione e di scarsa motivazione anche per voi.** I miei consigli a riguardo non sono diversi da quelli che ho proposto agli atleti. In tal caso, parlatene con i vostri colleghi, con i dirigenti, con gli amici. Parlarne agli atleti potrebbe essere controproducente. In caso di domande da parte loro di fronte al vostro malumore, a volte basta una semplice frase di spiegazione (ad esempio "oggi sono di malumore, passerà").

Rimango a disposizione per qualsiasi dubbio o vostra necessità.

**Vi auguro buon lavoro, e buona fatica.**