

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 a 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 disagiate 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.