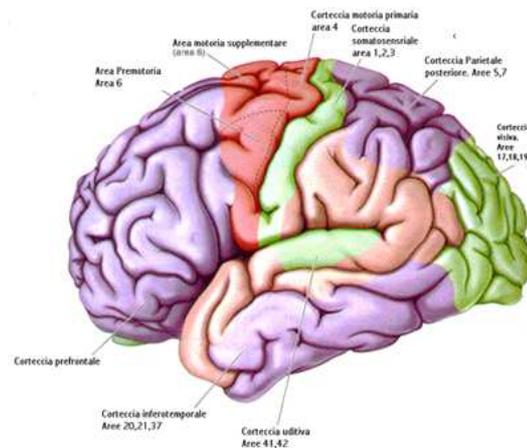


LA MENTE :

LIMITE O POTENZIALE



Ognuno di noi ha delle potenzialità fisiche innate , chi più chi meno ha ereditato dai propri genitori, delle qualità genetiche che possano essere sfruttate nella pratica dell'attività fisica in generale. Ma solo la genetica non può permettere al nostro a ognuno di noi di diventare un campione, o di eccellere nel proprio piccolo nello sport praticato. La genetica deve essere assolutamente accompagnata da una mente lucida, sicura dei propri mezzi, convinta di riuscire nella pratica di un determinato sport. Quante volte ci siamo dovuti imbattere in grandi talenti dal punto di vista genetico, ereditario, ma che non sono riusciti a sfondare nello sport per ovvi "limiti mentali". Quindi in questo caso la mente è diventata un limite, un freno alla riuscita della propria attività fisica, e non un potenziale, un acceleratore delle proprie qualità fisiche. Chiunque pratichi la corsa in maniera regolare e costante, e si prefigge obiettivi sempre più ambiziosi, ognuno con le proprie capacità, prima o poi si trova a lottare con i propri limiti che il più delle volte sono mentali. Abbiamo visto in diversi articoli come sia importante la mente nella realizzazione e raggiungimento dei propri obiettivi sportivi. La mente è sicuramente un potenziale da sfruttare che madre natura ha concesso a tutti, ma che deve essere alimentata e allenata per poterla potenziare ulteriormente rispetto a quello che potrebbe sembrare. Chi non ha mai trovato delle difficoltà affrontando nuove attività? Chi non ha mai pensato di abbandonare uno sport perché pensava di non farcela? E di conseguenza ha dovuto rinunciare al raggiungimento di un obiettivo? Penso che la maggior parte di noi sportivi abbia vissuto questi momenti, più o meno lunghi. Alla base di ogni successo o di ogni sconfitta , c'è sempre uno schema mentale consolidato, sia positivamente (potenziale) e sia negativamente (limite). Il raggiungimento di un obiettivo, seppur piccolo che sia, come poter correre regolarmente per tanti giorni nell'arco dell'anno , o correre una Maratona, passano tutti attraverso le nostre risorse mentali. La riuscita in un determinato sport dipende da diversi fattori, non possiamo pensare che solo la genetica possa farci raggiungere qualsiasi obiettivo , se non integriamo questa "risorsa innata", con altri aspetti fondamentali per il raggiungimento del nostro obiettivo. Possiamo sicuramente affermare che il successo dipende da diversi fattori:

- **Corpo:** senza dubbio la genetica fa la sua parte, ereditare geni , caratteristiche fisiche dai propri genitori che possano permetterci di affrontare con successo uno sport sono importanti. Oltre , alle doti genetiche, è importante che il nostro organismo possa essere messo in grado di allenarsi al meglio e in maniera costante e regolare, per farsi che queste doti vengano esaltate da un allenamento mirato e personalizzato in base alle proprie caratteristiche e al proprio sport praticato.
- **Mente :** come abbiamo accennato nella premessa non possiamo prescindere dalla sola genetica, ci deve essere una mente che sia agisca in congruenza con gli obiettivi che vogliamo raggiungere. Una mente che sia convinta di quello che ognuno deve affrontare per raggiungere un determinato obiettivo, che sia veramente motivata al raggiungimento di quel obiettivo. Una mente che sia forte nei momenti di difficoltà per sopperire alle tensioni, allo stress , ai risultati che non arrivano dopo un periodo di allenamento mirato e faticoso.
- **Emozioni :** è inutile negarlo, la sfera emozionale è alla base di una mente lucida e concentrata sull'obiettivo da raggiungere, emozioni positive che si possano vivere durante la propria vita , possono sicuramente condizionare la nostra mente e in nostro corpo nella riuscita di un determinato sport. Una vita piena di emozioni che possano riguardare diversi ambiti permettono sicuramente di affrontare la corsa e l'attività sportiva in generale con un surplus di energie indispensabili per sopperire alle fatiche fisiche e mentali.
- **Spirito (Amina):** uno stato di serenità in generale nell'ambito della propria vita possa essere sicuramente un'arma in più per raggiungere i propri obiettivi sportivi a breve, medio e lungo termine. Anche gli obiettivi più difficili da raggiungere, possono sembrare facili in uno stato interiore vissuto positivamente. Quindi sicuramente una sfera importantissima per la realizzazione dei propri sogni è proprio uno stato interiore positivo.

L'interazione di questi elementi , il sapere orientare le proprie energie e le proprie risorse verso un determinato obiettivo, non fa altro che trasferire a ognuno la possibilità di raggiungere serenamente il proprio obiettivo. Così come abbiamo menzionato e definito queste risorse, sembra che sia tutto facile per raggiungere i propri obiettivi, ma a volte ogni attività diventa un modo per raccogliere solo insuccessi, delusioni, frustrazioni.

Allora come possiamo sfruttare al meglio la nostra mente ? Come possiamo far interagire queste risorse per poter ottenere quello che vogliamo?

La risposta potrebbe sembrare banale, ma non lo è. La cosa importante è che ci sia una certa interazione e congruenza dei due aspetti inerenti alla propria persona e alla propria mente in primis: **parte conscia (razionalità) e inconscia (emozioni) del nostro cervello**. In pratica avviene che entrambe le parti siano convinte di quello che vogliamo con quello che facciamo , le azioni che mettiamo in pratica per raggiungere un determinato obiettivo. Esempio, una persona che dichiara di voler dimagrire, ma praticamente non fa attività fisica, non vuole cambiare le proprie abitudini alimentari e di vita, svolge prevalentemente una vita sedentaria. In questo caso sicuramente tale persona andrà incontro a un insuccesso perché le due parti non sono congruenti. Capisco che non sia facile in ogni ambito della propria vita, fare in modo che queste due facce della stessa medaglia viaggino all'unisono verso un unico obiettivo. C'è sempre una parte più forte dell'altra in ogni personalità , quando riusciamo a farle interagire positivamente i risultati si vedono e come. Quando iniziamo a correre e vogliamo prefiggerci degli obiettivi, come potrebbe essere la partecipazione alla Maratona, la mente conscia decide la preparazione da svolgere "che cosa fare", la mente inconscia decide "come poter fare" per raggiungere questo obiettivo. Capite

benissimo che se non lavorano nella stessa direzione entrambe le parti del nostro cervello diventa impossibile raggiungere questo obiettivo.

Un aspetto fondamentale soprattutto quando iniziamo a praticare un determinato sport è svolgere allenamenti mirati e programmati nel tempo, in quanto praticamente se non abbiamo mai svolto quell'attività fisica, la nostra mente inconscia non avrà esperienze passate da poter confrontare. Quindi allenarsi con regolarità e costante permette di acquisire informazioni ed esperienze su quella determinata attività sportiva e riuscire meglio a sopportare i carichi di allenamento. Quindi altro elemento fondamentale è **“l'allenamento, la ripetizione di uno gesto tecnico”**.

Altro aspetto fondamentale per ottenere dei risultati e per fare in modo che la parte inconscia abbia energie a sufficienza per sopperire alla fatica degli allenamenti, è quella capacità che molte volte abbiamo menzionato: **capacità di immaginazione**. Mediante la tecnica della visualizzazione riusciamo a richiamare alla mente esperienze, emozioni già vissute in altri momenti durante allenamenti precedenti, durante le gare. Quindi immaginare, visualizzare delle prestazioni ottimali svolte in precedenza possa essere un ottimo modo per avere energie costanti per continuare ad allenarsi con successo.

Inoltre è importante per la nostra mente, soprattutto come menzionato per la mente inconscia, inviare messaggi che sia congruenti, precisi, ben definitivi. In pratica siccome la mente inconscia si basa sulle emozioni, è fondamentale il modo in cui diciamo alla nostra mente quello che vogliamo raggiungere. Come abbiamo visto in altre occasioni diventa fondamentale **essere convinti di quello che vogliamo raggiungere**, e non dichiarare alla nostra mente quello che ci preoccupa.

Quindi concludendo possiamo sicuramente affermare che la comunicazione tra la mente conscia e quella inconscia è fondamentale per ottenere degli obiettivi in ambito sportivo e non, e soprattutto che questa comunicazione sia diretta, chiara, senza equivoci. E' anche da tener presente che la razionalità, la mente conscia ha un ruolo determinante quando iniziamo a svolgere una determinata attività fisica, poi man mano quando si presenta il momento della gara, della competizione, dobbiamo lasciar spazio alle emozioni, alla mente inconscia che ci guiderà al successo. La razionalità non deve intervenire per niente, il suo lavoro diventa fondamentale nella preparazione, durante gli allenamenti, poi via libera alle emozioni. Se si vogliono raggiungere obiettivi importanti è fondamentale sfruttare al meglio le potenzialità della propria mente, e non far diventare un limite la propria mente.

Buona corsa!