

USA LA TUA TESTA:

Psicologia è un mio piccolo hobby, e ho passato molto tempo a leggere riguardo questo argomento, e ho discusso con diverse persone provenienti da diversi tipi di sport. Per qualche ragione, quando cominci a menzionare ad atleti la psicologia o problemi riguardanti il mentale, questi tendono a sentirsi un poco a disagio. Ho notato che questo è un argomento alquanto tabu per parecchie persone, e nella mio opinione influisce negativamente negli obiettivi del singolo atleta

Atleti capaci a spingersi fino al estremo, tendono ad essere delle personalità di tipo A, ne posso dire qualcosa dato che io mi posiziono in questa categoria. E' una parte basilare per un buon o grande atleta, o per gente di successo, di possedere una personalità positiva e orientata al risultato. D'altra parte, di negativo della personalità di tipo A è quello di essere ansiosi e addirittura delle volte con delle tendenze di depressioni. Mi ricordo di un incontro interessante con Wally Masur (Ex professionista di tennis ed ex allenatore della squadra australiana di coppa Davis) dove abbiamo discusso del mentale, e lui menzionò che loro hanno avuto molti problemi con i pro del tennis riguardo problemi dell'ansia prima di un incontro e anche nella vita in generale, e pensandoci su bene è abbastanza comprensibile. La serotonina ti provoca quell certo benessere mentale e viene ridotto a causa di fattori come lo stress sul lavoro, stress fisico (incluso diete roccambolesche), droghe moderne, e ritengo non sia troppo preso da lontano di sostenere che allenamento e gare cadono in questa categoria. Nella mia opinione, penso che questo provochi la sindrome della depressione del dopo gara. Alcuni esperti teorizzano che gli atleti durante una gara la riducono al minimo, e ci rimettono un certo periodo a rigenerare, specialmente dopo degli eventi come l' Ironman. Ognuno che ha avuto l' apice di finire alla grande un Ironman o un triathlon speciale, può immaginarsi di cosa sto parlando. Di solito subito dopo ci sono un paio di giorni un poco più scomfortevoli, oppure un paio di settimane dove ci si sente sottotono. Ovviamente, non essendo certo un esperto psicologo, non ho nessuna prova scientifica, ma solo l' esperienza nello sport stesso e della gente che ho allenato e alleno, ma sono quasi al 100% sicuro che gareggiare ed allenarsi ad alti livelli riduce il livello di serotonina e di conseguenza ci si stanca mentalmente. Segue poi, con il cervello che controlla cosa fa, che pure ogni altra cosa stanca. Dal mio punto di vista, noi come atleti e persone sottovalutiamo fortemente l'importanza della preparazione mentale e del pensiero positivo.

Come allenatore di triathlon da ormai quasi 10 anni e come ex atleta pro, penso di possedere una certa esperienza in riguardo alla preparazione mentale per il triathlon, e una delle maggiori componenti è proprio questa importanza del approccio mentale da parte degli atleti di allenarsi e gareggiare. Probabilmente tu pensi che gli atleti più seri o di elite, sono quelli che dovrebbero approfittare maggiormente di una preparazione mentale. La mia esperienza dice che questo non è assolutamente il caso, e infatti, tutti e due i tipi di atleti tendono a soffrire di una magra preparazione mentale.

Per praticare questo sport, uno, ovviamente, deve già possedere una personalità molto determinante. Dal punto di vista di ogni allenatore, questi sono impiegati come "allenatore" per passarti il loro bagaglio di esperienza, in modo da portarti alla linea di partenza nella migliore condizione possibile. Ma nello stesso tempo questo è il tuo hobby, e sei tu che devi provare il piacere dello sport. Ok, cosa voglio dire con tutto ciò? "NEGATIVO" Non sto certo parlando di solo certi individui, e nessuno, ma proprio nessuno è immune a pensieri negativi. Sto parlando della comunità del triathlon come un tuttuno. Una cosa che l'allenatore spesso riceve, sono una montagna di email o chiamate da parte di atleti forti, con tendenze alquanto negative. Suppongo che diversi allenatori di qualsiasi tipo sport concorderebbero con questo. La gente, di cui fanno parte la maggior parte dei triatleti, con un'agenda piena, lavoro fisso e in gran parte con una famiglia, e di conseguenza sotto un certo stress, non ci mettono tanto a trasformare certi pensieri in pensieri negativi. La spirale del pensiero negativo avviene nella maggior parte dei casi quando si pensa ai risultati, sia nello sport come nella vita in generale. Quando ci sentiamo sotto stress, abbiamo la tendenza di trasformare piccoli ostacoli in montagne quasi insormontabili, e di questo dobbiamo diventare coscenti e avvertire quando questo processo incomincia..

Di seguito un buon esempio di cosa sto parlando....Ho notato negli ultimi anni che il gruppo che io alleno, è abbastanza tranquillo durante la fase di allenamento di base, ma quando ci si avvicina alle gare, ricevo molti più email, soprattutto riguardanti le aspettative. Poi quando si arriva più o meno verso le ultime 4 settimane comincio a ricevere parecchia posta negativa riguardante brutti allenamenti, cattivo sonno, la posizione della bici è scomoda, allenamento insufficiente ecc. Suppongo che fino a un certo punto questo sia un poco normale, ma non fino al punto di arrivare a una distruzione mentale di tutto ciò, in modo da influenzare negativamente la tua gara, prima che sia cominciata, e dopo tutta quella mole di lavoro di parecchie settimane per prepararti nel miglior modo. Se poi diventa estremo, ci si può anche ammalare. Ci sono degli studi che dimostrano che pensieri negativi hanno un influsso negativo sui livelli energetici, e di conseguenza puoi sviluppare una stanchezza cronica, avere problemi di motivazione, fino ad avere sintomi di problemi fisici. Studi hanno anche mostrato che può affliggere direttamente il

tuo sistema immunitario. Quello che voglio cercare di dire qui, è che, essendo un atleta che dipende dalla motivazione e dal approccio mentale positivo, devi mantenere la tua testa più lucida possibile, e quando cominci ad avvertire segnali negativi, fai qualcosa e reagisci. Come il pensiero negativo entra nella tua mente puoi lavorare in modo opposto e vedere le cose positive nel tuo allenamento/gara. SMETTILA DI PENSARE AGLI ESITI, e ti ritroverai con una sensazione migliore nei tuoi allenamenti. Guarda a solo un paio di punti – se ti sei allenato bene per mesi, 1-2 settimane di malattia non ti possono rovinare tutta la tua preparazione – qui una tipica frase con la quale molti allenatori si trovano confrontati “Ho avuto una brutta giornata di allenamento” ?? Se ti alleni una settimana e hai una o due giornate negative, come fanno queste a rovinare la tua intera settimana di lavoro?? Noi tutti tendiamo a vedere solo la parte negativa e non quella positiva. Anche Lance Armstron ha avuto giornate di allenamento terribili. Non c'è niente che tu o il tuo allenatore possa fare per evitare questi momenti, perciò è di come tu percepisci la situazione che fa la differenza. Pensala come un pro di golf, quando questo gioca una brutta buca, deve subito scordarsela e focalizzare sulla prossima, questo è l'unico modo per andare avanti e cercare di concludere bene. Se ti lasci influenzare dal passato o dal futuro, questo ti può condizionare negativamente. Ecco un altro esempio di una tipica frase “ho battuto il mio miglior risultato di 20min ma volevo fare blabla...” Cos' è questo? Goditi i momenti delle piccole vittorie. Se non approvi i tuoi progressi durante il tuo cammino, allora sarà un'esperienza abbastanza miserabile, anche se tu raggiungessi il top. Cerca di godere i tuoi successi, indipendentemente di quanto piccoli o triviali siano.

In questo sport / hobby si fa un passo alla volta e ci vuole costanza, fisica e mentale, questo è quello che porta i risultati. Problemi a corto termine non dovrebbero avere nessun effetto sul mentale, se ce l'hanno, cerca di correggerli.

Vivi nel momento, fissati dei pensieri positivi su di te e cerca di ricordarli quando pensi di cominciare a diventare negativo

Allenati e gareggia felice.

Grant Giles (Aeromax coaching)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.