

# PENSA POSITIVO

Articolo di Fulvio Massini, pubblicato il giorno 29 luglio 2014 su “www.runners-tv”



Tranquilli, non voglio rubare il mestiere a nessuno, non mi sono messo a fare lo psicologo dello sport. Voglio solo approfondire un argomento che ho già trattato nel capitolo dell’allenamento mentale presente nel mio libro “Andiamo a Correre”.

Nell’ambito della mia professione mi capita sovente di mettere in pratica quanto appreso durante la partecipazione al master in psicologia dello sport della dott.ssa Marisa Muzio e da tutti i vari insegnanti che si sono succeduti. Una volta il mio amico medico sportivo Nikos Tujrudis mentre stavo correndo nelle pianure di San Sepolcro con le spalle piegate in avanti e la testa bassa mi gridò: “Fulvio non essere depresso, la corsa è gioia, è vita, è allegria”. Lì per lì pensai: “Ma cosa vuole questo da me. Lui non corre nemmeno per attraversare la strada come fa a dire che sono depresso”. Era estate, era caldo, non ero affatto depresso, ma effettivamente la mia postura dava proprio l’idea che fossi lì per lì per suicidarmi. Le parole dell’amico Nicolas mi suonano ancora nella mente e quando corro sto sempre ben attento ad acquisire prima di tutto un atteggiamento posturale positivo che oltre a essere utile a livello mentale, consente anche di ottimizzare la tecnica di corsa. Quindi, cari “runners”, il primo punto per pensare positivo è quello di correre con le spalle dritte e lo sguardo avanti.

Un’altra frase molto bella scritta da R.V. Ganslen e riportata da Richard J. Butler (1998) è questa: “L’atleta deve imparare che la mente è qualcosa che serve per pensare e non solo per preoccuparsi”. Noi podisti siamo autentici testimoni di questa

affermazione perché sappiamo che la corsa stimola a pensare e molto spesso ha l'effetto di aiutare la risoluzione di alcuni problemi. Una delle frasi che dico quando vedo qualche sedentario triste che vorrebbe iniziare a correre ma non trova il coraggio è questa: "Comincia a correre perché avere il giramento di scatole non è obbligatorio". Attenzione con questa premessa non voglio dire che i podisti vivono in un modo astratto ovattato al riparo da ogni preoccupazione. Chi corre con regolarità vive meglio e basta.

Il significato è imparare a vivere in modo positivo tutto ciò che succede. Non significa, attenzione, far finta di niente anche quando la situazione è davvero difficile. Avere un approccio positivo significa allenarsi a essere sempre pronti ad affrontare ogni difficoltà dell'allenamento o della gara. Sono messaggi che dobbiamo dare a noi stessi. Quindi una volta che il lavoro è stato organizzato per raggiungere determinati obiettivi, la testa deve sempre essere pronta a stimolare verso la positività e non a farvi scoraggiare. Bisogna non pensare più a frasi negative.

Analizziamo quali possono essere i più comuni pensieri negativi che inquinano la mente di un podista.

1. Non mollare, non farti superare;
2. oggi non potrò fare il primato personale;
3. oggi correrò male;
4. se pioverà, finirò l'energia;
5. non mi sono allenato bene;
6. se non otterrò il personale deluderò il mio allenatore;
7. non riuscirò a battere il mio avversario;
8. non potrò correre forte con questo caldo;
9. non riuscirò a non avere il muro del 30° km;
10. se arriverò troppo stanco gli altri mi giudicheranno molto male.

Questi sono alcuni dei messaggi scoraggianti che un corridore può dare a se stesso. Alcune di queste frasi sono state indicate da R.J. Butler nel 1998 e che ho riadattato al mondo del "running". Leggendo questi messaggi ai quali, purtroppo, alcuni "runners" si riferiscono, viene subito da scoraggiarsi. Noi però siamo gente "tosta" e non abbiamo nessuna voglia di farci abbattere da cattivi pensieri ed ecco qui di seguito 10 pensieri positivi:

1. Devo correre rilassato,
2. oggi darò il meglio di me;
3. visualizzo la gara, individuo i punti dove attaccherò i miei avversari;
4. le condizioni climatiche non mi fanno paura, il brutto tempo mi esalta;
5. mi sento in forma;
6. farò una grande gara e il mio allenatore sarà fiero di me;
7. il mio avversario mi dovrà temere perché lo batterò;
8. il caldo da più noia agli altri che a me, mi sono allenato a sopportarlo;

9. sono ben allenato, il muro dei 30km non arriverà. Se arriverà mi comporterò così... e lo supererò;

10. arriverò al traguardo in ottime condizioni fisiche e dopo potrò andare a divertirmi con i miei amici.

Pensare positivo significa anche associare alcuni segmenti corporei a sensazioni piacevoli:

- a) Spalle - scioltezza.
- b) Gambe - leggerezza.
- c) Piede - elasticità.
- d) Braccia - scioltezza.
- e) Mani - libertà.
- f) Faccia - morbidezza.

L'estate scorsa, correvo in un'isola dell'arcipelago toscano con il mio amico Gino, erano le 12.30, era caldo e il sole praticamente perpendicolare sulle nostre teste. Chiesi a Gino di esprimere un pensiero positivo in quel momento che pensavo fosse per lui difficile. La sua risposta mi colse impreparato e al tempo stesso mi rese felice: "Vorrei poter correre sempre in questo contesto". Gino stava facendo fatica, ma era gratificato dall'ambiente, dalla compagnia mia e degli altri podisti al suo fianco, quindi non l'avvertiva. Personalmente pensavo al bagno nelle fresche acque marine che avrei fatto terminata la corsa. Sempre di un pensiero positivo si trattava.

Chi pratica il nostro sport, soprattutto la maratona e le ultramaratone, dovrà imparare ad associare i propri pensieri a situazioni positive piacevoli che potrà vivere superati i momenti di difficoltà legati all'intensità o alla durata dell'allenamento o della gara. Se avrete un atteggiamento positivo ricevere un sostegno emotivo energizzante e vi sarà più facile concentrarvi sulla tecnica di corsa (A. Cei 2011). Il podista acquisirà un modo di pensare positivo che gli sarà molto utile per affrontare la vita.