

COMINCIA A CORRERE **LA GUIDA** 18 PAGINE CON TABELLE E CONSIGLI

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

SCARPE COME SCEGLIERE QUELLE GIUSTE

- ▶ Gli errori da evitare
- ▶ Le dritte degli esperti
- ▶ Le novità di primavera

TEMPO RUN

L'ALLENAMENTO CHE
NON PUÒ MANCARE!

DI NUOVO AL TOP

I SEGRETI
DI **COACH
MASSINI**
PER TORNARE
AI RITMI
MIGLIORI

Intervista esclusiva
LO RICONOSCETE?

Gimbo Tamberi

Il nostro Superman dell'atletica

TRAINING

Gli esercizi sciogli muscoli

PIOGGIA

Asciutti e veloci
anche sotto l'acqua

A tu per tu con Stefano Mei
nuovo Presidente Fidal

MENSILE - ANNO 16 - MARZO 2021

€ 5,50
in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

SILENZIO, PER FAVORE



QUANDO PERSEGUI UN OBIETTIVO, procedi deciso per la tua strada o ti fai condizionare dalle "voci"? Le voci normalmente arrivano da chi è sempre pronto a dispensare consigli o a mettere in discussione il lavoro degli altri; ogni campo di atletica o percorso per il running ospita chi ne dispensa, quello che fa la differenza è come ognuno le gestisce.

Parole che creano insicurezze

Le voci spesso minano le certezze dei runner perché li portano a mettere in discussione le decisioni adottate, magari proprio in prossimità degli impegni agonistici; questo può riguardare scelte importanti come quelle sulle strategie di allenamento oppure altre, come ad

esempio quelle relative alle scarpe da utilizzare o agli integratori da assumere.

I dubbi che riducono la nostra efficacia

Davanti a questi "fomentatori di dubbi" che agitano l'ambiente sportivo, le nostre convinzioni rischiano di sciogliersi come neve al sole, creandoci solo inutili incertezze e minando la sicurezza in quello che stiamo facendo.

Chiaro, qualche volta è giusto mettersi in discussione, ma se siamo noi i primi a non credere fino in fondo in quello che facciamo e a tentennare davanti ad ogni singola obiezione che ci viene sollevata, l'efficacia delle nostre azioni sarà fortemente compromessa. La teoria dell'autoef-

ficacia del noto psicologo Alberto Bandura ce lo esplicita chiaramente.

La teoria dell'autoefficacia

Bandura sostiene che il risultato delle nostre azioni viene fortemente influenzato dall'idea che abbiamo della nostra efficacia.

Possiamo essere in forma, allenati al massimo ma se "non ce lo riconosciamo", se non abbiamo consapevolezza, la nostra performance in gara ne risentirà perché, senza quella consapevolezza, non esprimeremo appieno il nostro potenziale. Diventa quindi fondamentale per il runner credere in se stesso, nel proprio lavoro, proteggersi dalle voci che rischiano di minarne il risultato.

È IMPORTANTE SAPER ZITTIRE LE VOCI DISTURBATRICI CHE ALEGGIANO IN TUTTI I GRUPPI DI RUNNER.

Un lavoro di coppia

Nell'aiutarci a sentirci più sicuri ed efficaci, l'allenatore può fare tanto, in particolare argomentando e condividendo con noi quanto sta alla base delle strategie d'allenamento proposte. I runner hanno spesso bisogno di essere rassicurati rispetto al lavoro svolto ed è bene spendere qualche parola in più per aiutarli a credere fino in fondo in quello che stanno facendo.

Quando si è colti da un dubbio è utile dunque chiedere chiarimenti e rassicurazioni al proprio coach rispetto alla strada intrapresa, costruendo così con lui un rapporto maturo e improntato al dialogo.

I fomentatori di dubbi

Come dicevamo, le voci che sentiamo nel mondo della corsa sono spesso opera di fomentatori di dubbi di professione. Chi sono costoro? Personaggi che non avendo certezze, in primis quelle rispetto a se stessi, ne cercano in continuazione, mettendo in discussione anche quelle degli altri.

Un classico sono gli "innovatori ad oltranza", runner che invece di tenere il focus sul loro impegno e le loro capacità, sono alla ricerca continua della novità, del fattore esterno che cambierà la loro vita di atleta e ovviamente i loro risultati.

Tu hai controllo interno o esterno?

In psicologia l'atteggiamento mentale grazie al quale le persone attribuiscono la causa di quello che gli accade fa riferimento al concetto di *locus of control*.

Vi sono persone caratterizzate da controllo interno, ovvero credono che siano le loro azioni a determinare i loro risultati e il corso degli eventi che gli accadono. Questo fa sì che questo tipo di persone mostrino più facilmente conoscenze e abilità, e siano in grado di affrontare al meglio le situazioni e i problemi. Infatti, chi ha un controllo interno non teme la fatica e crede che per ottenere i risultati desiderati si debba puntare su sforzo e sacrificio.

Al contrario, le persone con prevalenza di controllo esterno ritengono che i risultati e gli accadimenti siano principalmente influenzati da forze esterne, meno o per nulla da loro controllabili.

Sono, per capirci, quei runner che se falliscono incolpano l'allenatore, le condizioni climatiche, il percorso, la cena della sera prima o la fidanzata.

È chiaro quindi che avere nei confronti dei fatti che ci accadono l'uno o l'altro approccio determina la capacità che abbiamo di influenzare i risultati che otteniamo nello sport come nella vita. Ma tornando alle voci, quali dovremmo imparare a zittire prima del cruciale momento della gara?

Prima della gara

Nella delicata fase del pre gara, tra le voci in grado di minare sicurezza e determinazione vi sono quelle degli avversari, degli addetti ai lavori o dei famigliari. Quelle degli avversari possono essere subdole, perché nei momenti di contatto che precedono il via possono toglierci concentrazione. Avete presente quando vi approcciano lamentandosi delle condizioni climatiche, del percorso o raccontandovi in maniera più o meno strumentale degli allenamenti andati benissimo o malissimo? Ecco cosa fare per gestire la situazione con aplomb e gentilezza.

Avversari subdoli

Il linguaggio del corpo, ossia l'insieme di tutti quei segnali che siamo in grado di emettere senza proferire parola, può esserci d'aiuto. Anche il più ciarliero degli avversari si renderà infatti conto dall'atteggiamento che abbiamo se vogliamo starcene per conto nostro e ci lascerà in pace. In caso contrario, le nostre risposte a monosillabi durante il riscaldamento pre gara o in griglia di partenza rinforzeranno ulteriormente il concetto, facendogli definitivamente capire che quello non è il momento giusto per socializzare.

Lo stesso atteggiamento sarà funzionale per gestire gli "addetti ai lavori" che interrompono la nostra concentrazione coinvolgendoci in analisi tecniche sulla gara che sarà in partenza da lì a poco.

Con i famigliari possiamo invece essere più diretti ed esplicitare chiaramente la nostra esigenza di essere lasciati soli in questi delicati momenti.

Nel pre gara diventa importante mantenere la concentrazione, il focus su quello che andremo fare, e quindi impedire che le voci esterne ci distolgano dal nostro obiettivo. Per far questo con efficacia, la prima regola è essere consapevoli del nostro diritto di essere focalizzati solo sui nostri obiettivi... almeno per quell'ora! ☺

*Business e Sport Coach PCC
www.nicolettatozzi.it

FOTO GETTY IMAGES

Come difendersi?

Ci si difende dalle voci disturbatrici in primis facendo delle scelte consapevoli nelle quali si ha fiducia fino in fondo, nelle quali sarà più facile continuare a credere anche di fronte al levarsi delle obiezioni; questo vale in particolare per le metodologie d'allenamento che sono le prime ad essere messe in discussione quando i risultati non arrivano.

Un runner consapevole che ha condiviso fino in fondo le scelte tecniche con il proprio allenatore riesce a gestire meglio anche gli inevitabili momenti negativi nei quali i risultati tardano ad arrivare, riuscendo a proteggersi più efficacemente dalle voci insinuanti che potrebbero affacciarsi.