Ago '12 - Dalle OLIMPIADI di Londra: l'ATTIVAZIONE MENTALE nella prestazione sportiva

Ti dicono che l’Olimpiade è la gara più importante della vita di un atleta, ma tu la senti “una” gara, non “la” gara perché del resto se gareggi da una vita, hai imparato che ogni gara richiede la massima concentrazione, il gusto della fatica, una partecipazione emozionale di altissimo livello, anche se corri l’ultima delle competizioni regionali ove anzi, proprio in quelle hai tutto da perdere: se vinci, ti dicono che era scontato; se ti battono (perché certamente può succedere!) ti dicono che ti sei fatto battere da un avversario di basso livello. Ma alle Olimpiadi invece no, vada come vada, qualsiasi cosa succede è certamente importante e significativa, anche un piazzamento al tredicesimo posto come quello di Gerry, anche una medaglia di bronzo come quella di Fonzie. Anzi quella conta anche un po’ di più… La testa dell’atleta maturo, dalla personalità formata ed equilibrata è settata alla competizione, non alle implicazioni che vi stanno intorno: per Marco e per Gerry era evidente che a Londra c’era un percorso di circa quattro chilometri con sassi e curve parboliche da ripetere più volte, nella maniera più veloce possibile, ma non il pubblico, le televisioni, la diretta, i giornalisti, tutte componenti che abbiamo visto noi, che hanno fatto da contorno, ma Marco e Gerry lì avevano una sola visuale: campo ristretto e concentrato in uno spazio largo circa 90 centimetri e lungo finché la vista arriva in avanti.

Credetemi non vi sto parlando per iperboli proponendovi una provocazione, vi sto semplicemente descrivendo quello che l’atleta maturo e determinato sa trarre da una competizione importante: il succo, l’obiettivo finale, la concretezza del risultato. Tutto il resto, il contorno non conta. Se però tutto questo è stato vero per i nostri due ragazzi che a Londra hanno decisamente reso all’altezza del loro talento e hanno saputo farci essere orgogliosi di essere loro tifosi, l’Olimpiade per atleti meno dotati di personalità decisa diventa una tragedia. Sì, il dramma delle aspettative, del contorno che frastorna, che distrae che ti schiaccia. Chiedete per esempio ad Eva Lechner perché alle Olimpiadi ha resto molto al di sotto delle proprie capacità. Chiedetele perché la notte precedente ha dormito su un letto di chiodi e non su coltri accoglienti e riposanti. Chiedetele perché ogni volta che si trova di fronte ad un appuntamento che conta, puntualmente da leonessa torna pulcino. Si chiama “livello di attivazione” quella componente psicologica che riguarda le competizioni sportive e dentro quella espressione tecnica racchiude parole molto più significative come adrenalina, grinta, emozione, attesa, ansia, fiducia, aspettativa… Il campione da olimpiade naturalmente selezionato in anni di gare, scontri con avversari prima in regione, poi in giro per la sua nazione, poi in giro per il mondo, quando il cerchio si fa più stretto e non sono più ammessi punti deboli, ha un livello di attivazione naturalmente settato al punto giusto. Non ci si può presentare alle gare troppo scarichi, perché poi il fisico non è pronto e predisposto alla battaglia. Ma non ci si può presentare neanche troppo attivi, carichi, “presi”, che al contrario in quel caso la competizione ti schiaccia, ti sovrasta, non riesci a godertela, non la superi. Marco Aurelio Fontana anche in sede di intervista ha parlato di come aveva saputo preparare la corsa sotto ogni aspetto, anche soprattutto quello psicologico: la fidanzata di Marco è anche psicologa ed è, ovviamente, la sua personal mental-trainer. Gerry invece è uno “psicologo di sé stesso”: è nato campione, finto timido (perché dentro è una vera roccia, ma non vuol darlo a vedere) il nostro ragazzotto altoatesino sa da dove viene ma soprattutto dove può arrivare. Non ha aspettative troppo alte, non si costruisce castelli nella testa, ma con concretezza sa semplicemente contare sulle sue gambe che lo spingono naturalmente lì davanti e lì sa che può arrivare, quindi senza porsi limiti si aspetta da se stesso di essere di nuovo “lì” davanti dove sa benissimo che è il suo posto naturale. Eva invece non è la Spitz, olimpionica a Pechino, seconda a Londra: quando conta un po’ troppo la gara, Eva se ne fa schiacciare. Campionessa vera, dal carattere amabile e grande lavoratrice appassionata del suo mestiere, la bolzanina però ancora pecca nella gestione della pressione. Non le si può certo attaccare la croce al collo, Eva ce l’ha messa tutta, ha sofferto come pochi nel portare a termine una gara che l’ha oppressa più che divertita, ma proprio per questo mica le si può fare una colpa? Sicuramente sarebbe necessario prendere in considerazione l’allenamento mentale da affiancare a quello fisico che già sa fare egregiamente ma da sportivi veri dobbiamo saper apprezzare lo sforzo onesto che Eva ha saputo fare, mettendocela tutta, per terminare una gara per lei “nemica”. Infine le Olimpiadi, le sue pressioni, le attese dell’atleta stesso che superano la realtà, il giro di soldi che comporta una medaglia d’oro e tutto il resto che poco ha a che fare con lo sport possono davvero schiacciare l’atleta e portarlo ad errori imperdonabili. Per fortuna Alex Shwarzer non corre in bici… ma casino ne ha fatto eccome: però questo è un altro discorso che non ci compete affrontare. Ecco perché da Marco, Gerry ed Eva c’è solo da imparare e poco da criticare: loro sono i nostri veri campioni olimpici e li ringraziamo di cuore per avercela messa tutta a prescindere dal risultato. Grazie ragazzi e ci vediamo a Rio. PER LEGGERE QUEST'ARTICOLO NEL WEB MAGAZINE MOUNTAINBIKEOGGI.IT CLICCA QUI <LA SELLA DI MARCO...>

importante della nostra realtà comunicativa. Pochi minuti dopo l’arrivo della gara maschile un post dal titolo “Si può buttare un ORO OLIMPICO per una sella artigianale <fatta per lui>? Era stata provata abbastanza, dava garanzie? Val la pena per 30 grammi in meno rischiare così tanto? E chi glie l'ha costruita ci ha pensato a cosa stava facendo? Io non sono daccordo con i ritrovati personalizzati al posto dei componenti di serie...” ha ricevuto 160 condivisioni, 111 “mi piace” e 84 commenti: un boom di opinioni tutte diverse, tutte significative. Il punto decisivo però è uno: Marco ha sperimentato quel nuovo reggisella costruito apposta per quella sella montando questi due componenti (NON di serie per la sua Cannondale Flash) sulla sua bici durante il ritiro di Livigno e provandoli quindi non più di un mese. Vale la pena sperimentare nuove soluzioni con un così breve margine di prova in vista di una competizione come le Olimpiadi? Di sicuro per la gara importante si fa sempre lo sforzo in più, si cercano le soluzioni più adatte, si lavora giorno e notte. Ma a volte si dimentica che la solidità è molto più importante del peso. Marco ha corso

su una bici che pesa meno di otto chilogrammi, Kulhavy su una bici di serie più vicina ai dieci chilogrammi: Jaro ha vinto, Marco ha rischiato di perdere anche il bronzo.