

## TESTA & GAMBE il connubio perfetto per la prestazione perfetta

«E' un atleta dalle potenzialità incredibili, ma non ha testa» Avete presente la classe cristallina del calciatore Balotelli e la passione e dedizione in allenamento e in partita di «ringhio» Gattuso? E per esempio, nel ciclismo di qualche anno fa forza portentosa, le gambe di Gianni Bugno e la testa di Maurizio Fondriest? «Ah, avere un atleta con entrambe queste caratteristiche, chissà quanto vincerebbe!» Chissà quante volte avrete sentito considerazioni del genere, magari al Bar dello Sport o al club, quanti tifosi di sport avrete visto impazzire davanti alla tv o sulle strade delle corse tifando per l'«uno» o per l'«altro», lamentandosi magari della mancanza equilibrio mentale in Balotelli o di un piede particolarmente «felpato» in Rino Gattuso; di quel pizzico di cattiveria agonistica nel patrimonio atletico di Bugno o della carenza di qualche watt di potenza in più nelle gambe di Fondriest, utili a raggiungere quei traguardi eclatanti che più volte entrambi hanno sfiorato (escluso il titolo mondiale, ovviamente) senza poi alla fine centrare. In realtà però nella storia del ciclismo campioni completi, dotati di testa e gambe altrettanto forti ne sono esistiti tanti. Magari voi stessi vi starete chiedendo cosa sarebbe venuto fuori dall'«incrocio» tra le qualità atletiche di Bugno e quelle caratteriali di Fondriest? Semplice, la risposta proviamo a darla noi: ne sarebbe scaturito un'«atleta molto simile al cannibale Eddy Merckx. Oppure, qualche anno dopo, a Bernard Hinault. O, ai nostri giorni, diciamo un Lance Armstrong».

Voi sapete che A&G Sporting ha nel suo staff uno psicologo dello sport, il Dott. Fabio Forzini, mental trainer della Nazionale Italiana di Ciclocross ma anche soprattutto di alcuni nostri atleti professionisti. Fabio è un professionista affermato del settore, responsabile scientifico di Girobio (Giro ciclistico d'Italia per Under 27), già atleta ciclocrossista partecipante con la Nazionale Azzurra a Mondiali ed Europei, oggi è uno specialista a disposizione di tutti gli atleti, nel «chi siamo»; del nostro sito potete trovare i suoi riferimenti. Ma qui desideriamo dare a tutti i nostri lettori delle linee guida fondamentali per concentrare le energie accumulate in allenamento e scaricarle sui campi di gara senza inutili e dispendiosi errori di approccio mentale. Il dott. Forzini, MENTAL COACH A&G tiene una lezione agli atleti professionisti seguiti da A&G nello stage di Catania nel dicembre scorso. Le qualità fisiche certo sono importanti, ed è fondamentale svilupparle in maniera corretta attraverso un allenamento appropriato. Del resto tabelle di allenamento dettagliate vengono proposte mensilmente anche nella rubrica SCHEDE DI ALLENAMENTO del nostro sito, suggerendo metodiche nuove, carichi di lavoro da eseguire secondo una determinata tempistica. Ma la mente invece, «la testa», vi siete mai chiesti quanto conta ai fini del risultato finale, per il raggiungimento di un'«ottima performance»? Tanto, conta tantissimo, se facciamo delle percentuali, diciamo che incide per oltre il cinquanta per cento! Alfredo Martini, vecchio saggio del ciclismo italiano, ha avuto modo più volte di rimarcare quanto a suo parere può incidere una giusta motivazione, l'«attenzione vigile del corridore mentre sta pedalando nel cuore della corsa, al fine del raggiungimento del risultato. Ci ha raccontato una volta: «Immaginate di trovarvi in corsa a pedalare svogliati, scarsamente concentrati su quello che state facendo: vi sembrerà di fare fatica oltre misura, di avere le gambe gonfie, il fiato corto. Ogni minimo cavalcavia vi sembrerà una salita insopportabile. Poi, «un tratto, una frenata brusca, la ruota vi scarta, volate in terra con un bel capitombolo. Vi rialzate di scatto, e scrollandovi la polvere di dosso, vi accorgete di non aver riportato danni. Così ripartite di scatto, colpiti da un'«improvvisa scarica d'«adrenalina, ringalluzziti e rinvigoriti, e solo allora vi rendete conto di non avere affatto né mal di gambe, né il fiato corto. Quello che mancava prima non erano le gambe» ma la testa!» Claudio Chiappucci un giorno, seduto al tavolo della cena alla vigilia della Gran Fondo Gimondi, ci confidò quale importanza avesse ricoperto nel corso della sua carriera fortunata la sua determinazione maniacale nel raggiungere i risultati, la voglia di chiedere sempre di più a sé stesso, ponendo attenzione a tutti i particolari, dall'«allenamento corretto e costante, alla ricognizione dei percorsi di gara nei mesi precedenti, «così da avere l'«impressione ogni volta che correvo, anche lontano dall'«Italia, di trovarmi come a giocare in casa»». Ci raccontò allora come preparò la sua splendida vittoria nella tappa con arrivo al Sestriere nel Tour del 1993. «Quella tappa l'«avevo impressa nella mente e nel cuore da mesi prima. In primavera andai con Quintarelli (suo direttore sportivo di allora, ndr) in ricognizione sul percorso, pedalando in allenamento tutti i 210 chilometri della tappa. Poi in seguito su quel percorso ci tornai ancora da solo e ripercorsi di nuovo tutti i mitici colli di quel tracciato. Così, il giorno della corsa, pronti via andai subito in fuga, prima in diciotto, poi siamo rimasti sempre di meno, sino a staccare tutti i miei avversari ad uno ad uno e raggiungere da solo, trionfalmente il traguardo di Sestriere». Più di 180 chilometri di fuga solitaria, che impresa! «Eh sì che riuscii a fargli paura a quel mostro di Indurain» Ma in più, dentro di me, sapevo di avere un'«arma in più, quella di studiare tutti i particolari, essere coscienti di tutte le risorse a propria disposizione, la lunghezza delle salite, le curve in discesa. Era poi importante anche conoscere le dinamiche del gruppo, chi poteva essere tuo alleato in una fuga da così lontano e chi magari invece ti avrebbe giocato contro, tirando il gruppo insieme al navarro. Insomma, l'«uso della «testa» nelle mie vittorie aveva predominanza assoluta rispetto alla forza delle gambe, che quando stavo bene c'«era in abbondanza anche di quella. Ma da sola non sarebbe certo bastata».

Dobbiamo però fare una premessa. Un approfondimento come quello che andremo a fare è tagliato su misura per ciclisti dall'«anima agonistica, per migliorare le proprie performance, per un approccio più cosciente alla sfida della gara. Ma non dimentichiamo certo il cicloturista che ama pedalare tranquillo in solitaria, che se vuole evitare di annoiarsi a capire cosa passa nella testa dell'«agonista puro nel momento di affrontare una gara, ansie, paure, stress, può saltare a piè pari i prossimi primi due paragrafi e riprendere la lettura dal punto tre in poi. 1- PORSI DEGLI OBIETTIVI (realistici) Sicuramente vi sarà successo più volte, magari di fronte allo sforzo estremo di tenere le ruote di un avversario, magari lottando contro le rampe di una lunga salita (diciamo il Rombo dell'«Oetztalet»), avrete sicuramente pensato per un attimo di mollare, di gettare la spugna, «che tanto non ne vale la pena, chi me lo fa fare». E così, per un istante appena di sconforto gettate all'«ortiche il risultato di mesi e mesi di lavoro di preparazione atletica, pentendovi poi amaramente, dopo, di aver ceduto proprio sul più bello. Per evitare di inciampare

di nuovo in inconvenienti del genere bisogna studiare una strategia: quella dell'obiettivo realistico. Su questo argomento Lance Armstrong, nel suo libro "Non solo ciclismo" ci dà lezioni fondamentali di auto-motivazione. Lance racconta che le prime pedalate di ripresa dopo aver sconfitto la malattia del cancro, sono state durissime anche per lui. All'inizio almeno si era subito scoraggiato, non riuscendo a raggiungere con facilità obiettivi che si era posto, troppo alti rispetto alle sue momentanee possibilità. Aveva pensato di rientrare in corsa e vincere subito e nel momento in cui si accorse che questo non gli riusciva (il suo secondo debutto risale alla Ruta del Sol del febbraio 1998, dove si classificò 4° in classifica generale), si scoraggiò subito ed abbandonò per alcuni mesi di nuovo la bici. Poi invece in seguito ripartì sposando la politica dei piccoli passi, cercando di porsi degli obiettivi a breve scadenza facilmente raggiungibili, per poi ripartire verso altri obiettivi, spinto dallo slancio dei piccoli successi ottenuti. Questo suo atteggiamento, come sappiamo, in seguito lo ha portato molto in alto; stagione passata siamo riusciti per esempio a completare la nostra gara del cuore in un tot di ore, potremmo provare, per la stagione a venire, a limare dieci minuti al cronometro della stagione passata. Oppure potremmo pensare di riuscire a iniziare la stagione con un chiletto di grasso in meno addosso, un piccolo obiettivo perseguibile in poco più di tre settimane, seguendo una dieta blanda ma "motivata" da piccoli successi di perdita di peso nelle settimane intermedie. Ponendoci obiettivi alla nostra portata, possiamo continuare a migliorare sempre, senza porci dei limiti. L'entusiasmo per i piccoli successi riportati sarà il motore dei nostri miglioramenti successivi. (Vedi anche: "Lance Armstrong, programma di allenamento" di Lance Armstrong e Chris Carmichael; Libreria dello sport editore; Cap 5: Le regole della strada, cap 17: forza mentale) "Non solo ciclismo", Lance Armstrong & Sally Jenkins; Libreria dello sport editore; Cap 7: Kik "Il pensiero positivo nello sport" di Gianni Bassi; Libreria dello sport editore; Cap 3: Tutto è migliorabile) 2- ALLENARE LA TESTA A "GIOCARRE IN CASA" Ricordate cosa raccontava Chiappucci a proposito della tappa del Sestriere? Quella di conoscere menadito i percorsi, i profumi, le caratteristiche del luogo dove andremo a correre è un'arma potentissima nelle nostre mani che può dare tantissimi frutti, se usata bene. Da alcuni quest'arma viene chiamata "esperienza": non è un caso che anche i campioni del ciclismo professionistico riescono ad ottenere i loro successi più importanti soprattutto in età matura. E questo si evidenzia soprattutto a proposito di gare molto selettive, dai percorsi molto esigenti. Un esempio? La Roubaix. «Prima di vincerla ha raccontato più volte, personalmente a chi vi scrive, il compianto Franco Ballerini; bisogna imparare a perderla. Conoscerne tutti i segreti, le pietre, le curve, il "mostro" dei 250 chilometri». E poi, aggiungiamo noi, bisogna "sentire" proprio il clima rigido del mattino alla partenza nella piazzetta di Compiègne, amare il profumo dell'olio canforato sulle gambe dei ciclisti, quello dei wurstel arrostiti nei bistrot, avere nel cuore e nella testa ogni singolo tratto di pavè. Allora, solo allora, forse la Roubaix si concede al suo cacciatore. Secondo voi, come mai Lance Armstrong è solito "correre" un suo personale Tour, percorrendo le strade della corsa transalpina in ricognizione tre mesi prima della gara? Per conoscere, memorizzare, interiorizzare? E poi rielaborare mentalmente, magari la sera prima delle varie tappe, disteso sul proprio letto, utilizzando la tecnica della "visualizzazione" per ripercorrere mentalmente tutti i passaggi chiave della corsa dell'indomani.

Che dire allora del mitico silenzio ovattato della partenza di una N sparo dello start rompe la quiete apparente, in un'atmosfera carica di adrenalina e il gruppo parte a palla e si spalma su tutta la sede stradale, sulla via Emilia, salendo verso Bertinoro? Che ne dite di andare qualche volta anche voi in ricognizione sui percorsi delle gare? Al limite, se ritenete che non vi sarà poi così utile, avrete almeno fatto un ottimo allenamento su percorsi "motivanti". (Vedi anche: "Psicologia e attività sportiva" di Richard J. Butler; Il pensiero scientifico editore; cap 12: La visualizzazione) 3- PENSARE POSITIVO Quei due chili di troppo che vi portate addosso alla partenza di una gara? Sapete che avreste dovuto toglierli nei mesi precedenti, che dovevate essere più attenti alla dieta, ad altre mille cose... «Ma ora, come farò? Non ce la posso fare, non mi sono allenato a dovere, sono soprappeso, su quella salita mi hanno sempre staccato». Sono tutti pensieri negativi, che vi tolgono forze, vi distolgono dalla gioia di fare una bella pedalata su strade amiche, in una giornata splendida, dedicandovi all'attività che più vi piace. Pensieri negativi che vi fanno sentire contratti, inadeguati, stressati.

Allora, via una volta per tutte le negatività! Quando salite in bici pensate come di valigia tutte le preoccupazioni legate alla vita privata, al lavoro, alla condizione fisica magari carente. Pensate poi di riporre la valigia in un angolino della soffitta e siate consapevoli che potrete riaprirla solo dopo, una volta scesi dalla bici. Ora si pedala e basta, per il semplice gusto di farlo, contando su tutte le proprie forze disponibili al momento (e vi renderete conto poi che sono molte di più di quello che pensavate). Insomma, in bici si pedala solo positivamente! (Vedi anche: "Psicologia e attività sportiva" di Richard J. Butler; Il pensiero scientifico editore; cap 8: Pensare positivo, cap 9: Credere in sé "Il pensiero positivo nello sport" di Gianni Bassi; Libreria dello sport editore "Il pensiero positivo oggi" di Norman Vincent Peale; Armenia Editore) 4- NON PORSI DEI LIMITI Eccoci di nuovo a parlare, anche se sotto un'altra forma, di pensiero positivo: solo chi pensa positivo migliora continuamente, anche oltre le proprie aspettative. Ci riallacciamo anche però al punto 1, quello sugli obiettivi: va bene porsi dei piccoli step, obiettivi ravvicinati facilmente raggiungibili. Ma questo non può però impedirvi di fare dei sogni un po' più grandi di noi... Per raggiungere traguardi elevati, prima bisogna coltivarli nel mondo dei sogni, cullarli, inseguirli, anche con un pizzico d'incoscienza. Solo così, senza porsi dei limiti a priori, anche le sfide più difficili si possono vincere.

anche: "Non solo ciclismo", Lance Armstrong & Sally Jenkins; Libreria dello sport editore; Cap 9: Il Tour "Lo Zen e l'arte della corsa" di Luca Speciali - Edizioni Correre; Pag 21: storie vere di atleti cerebrali. "Il pensiero positivo nello sport" di Gianni Bassi; Libreria dello sport editore; Cap 3: Tutto è migliorabile "Come acquistare una marcia in più" di Norman Vincent Peale & Bompiani editore) 5- RILASATEVI E PARTITE! Vi è mai capitato di correre davanti ai vostri cari? Di

passare in bici per le strade del vostro paese? Di sentirvi osservati e &ldquo;obbligati&rdquo; a fare un&rsquo;ottima corsa? La tensione può essere un&rsquo;arma a doppio taglio: potentissima se riusciamo ad incanalarla nella direzione giusta, a nostro favore, trasformandola in grinta e determinazione. Distruttiva se ci lasciamo sopraffare da questa. Una brutta bestia che blocca le gambe, toglie il respiro, fa venire i crampi allo stomaco. «Eppure in allenamento, nei giorni precedenti la gara ci sentivamo dei leoni, invece proprio la mattina della corsa, in griglia, prima del via&hellip;». L'attenzione, di tensione si nutre la nostra adrenalina: quel fastidioso groppo alla gola, quello stomaco contratto nelle ore prima di partire, non sono altro che il segnale che il fisico ci dà: «sono pronto alla battaglia!» ci dice e di questo noi dobbiamo solo esserne contenti. A quel punto sta a noi saper controllare i &ldquo;livelli di attivazione&rdquo;, ossia bisogna saper essere né troppo tesi, né troppo rilassati, ma al contrario gettare sui pedali tutta la nostra tensione positiva che a quel punto diventerà energia. (Vedi anche: &ldquo;Lo Zen e l&rsquo;arte della corsa&rdquo; di Luca Speciali - Edizioni Correre &ndash; Cap 2: Correre zen &ldquo;Supersalute con la zona&rdquo; di Fabrizio Duranti &ndash; Sperling & Kupfer Editori &ndash; Cap 11: La meditazione) Avete capito dunque? Inutile sfinirsi in allenamenti sfiancanti, chilometri massacranti, diete ipocaloriche, se poi al momento di partire per una corsa (o salire in bici per una semplice pedalata rilassante) non vi ricordate di collegare il cervello alle gambe. Adesso sapete come fare: se riuscirete ad &ldquo;allenare&rdquo; un po&rsquo; anche la vostra testa, tutto poi vi sembrerà più semplice, andare in bici ancora più bello. Ma soprattutto (per chi intende correre) sarà più redditizio.