

Mente che frena, mente che corre

Questo libro sulla corsa, inusuale rispetto ai tanti in circolazione con minor o maggior successo di vendite e che hanno lo scopo d'illustrare metodiche d'allenamento tradizionali nonché fornire suggerimenti per raggiungere tempi e prestazioni di rilievo, evita volutamente di entrare in questi temi. Si occupa, infatti e totalmente, di come "allenare la mente, tema costituito da materia fine, e, per certi versi, impalpabile e sufficientemente impegnativo.

Lo ha scritto uno psicologo, affermato professionista nonché "mental coach" (allenatore mentale) di parecchi atleti alcuni dei quali noti a livello nazionale in campi anche diversi dalla corsa nonché di persone normali, come potreste essere Voi che leggete queste note, che ricorrono ad uno specialista per tentare di risolvere problemi che si incontrano nella pratica sportiva.

Non mancano infatti nel suo argomentare una serie di esempi pratici tratti da casi clinici trattati dall'Autore con successo ed inseriti nel testo, con intelligenza, a supporto delle sue tesi, ed offerti didatticamente al lettore nelle 204 pagine.

La sintesi di questo minuzioso lavoro di ricerca potrebbe essere sintetizzato, seppur adottando un minimo di prudenza, nel titolo di questa mini-recensione.

Svariate strategie e tecniche psicologiche vengono, di continuo, proposte e messe in campo, come il suggerimento di ricorrere alla visualizzazione per stimolare, valorizzare, motivare la "mente che corre" e tenere a freno, imbrigliare "la mente che frena".

Tutto ruota intorno a questi due basilari e fondamentali concetti o affermazioni con il supporto di un numero elevato di test a cui il lettore non dovrebbe sottrarsi per provare a misurare e comprendere, finalmente, quale "cavolo di corridore egli sia", a quale tipo psicologico di sportivo appartenga, per indurlo a scoprire i propri punti forti nonché quelli deboli.

Per evitare di continuare in una sintesi, spesso non sufficientemente rappresentativa dell'insieme dello scritto, elencherò qui di seguito, gli individuati e necessari sette passi mentali per raggiungere una pratica sportiva equilibrata ed appagante:

1. Fare il pieno di motivazione: trovare un perché alla corsa ed una motivazione, veramente autentica per riuscire a correre con continuità
2. Scegliere l'avventura, o con parola più prosaica, l'obiettivo che dia senso e significato al proprio running
3. Sconfiggere, ridimensionare, imbrigliare la "mente che frena"
4. Stimolare la "mente che corre" riuscendo a correre bene, con piacere ed in piena armonia con sé stessi
5. Desiderare la gara, accettare senza riserve le sfide poste dal running mettendosi alla prova
6. Superare i propri ed altrui giudizi
7. Saper "valorizzare" le cosiddette crisi

La seconda parte del testo è, invece, dedicata ad illustrare con esempi ricchi di fantasia ed alquanto originali quegli esercizi che permettono di "utilizzare in pieno il potenziale della mente" per stimolarne le giacenti capacità d'immaginazione. Per lo più si tratta di consigli mirati a risolvere specifici problemi psicologici con l'applicazione delle giuste strategie mentali o effettuando, come già detto, visualizzazioni per superare quegli ostacoli che si frappongono ad una corretta pratica sportiva di running.

Un testo che consente di effettuare un gratuito check-up (senza ovviamente considerare il prezzo del libro) di sé stessi sia come corridori che come uomini/donne immersi nel flusso incessante della vita essendo la corsa ritenuta da molti come sua metafora. Le sorprese su sé stessi ,affrontando i test, potrebbero essere in agguato in quanto , come sostenevano gli antichi saggi, conoscersi è materia sempre ardua ed impegnativa .

A me, ad esempio, è accaduto di apprendere da uno dei tanti test di possedere “potenzialmente” quelle indispensabili doti per essere un perfetto maratoneta ; proprio non me lo sarei aspettato in quanto, sin da giovane, valutavo con convinzione un 5000 in pista gara lunga preferendo distanze più brevi e con ritmi più veloci .

Comunque un bel testo, ricco di stimoli originali che apporta al mondo del running un contributo importante per sondare e conoscere quel “moloch” che è la Mente, la nostra mente dove transitano, ad ogni piè sospinto, emozioni e pensieri che sfoceranno in concreto nell’ agire quotidiano , nel nostro modo di “ essere corsa”. Un testo che si legge con piacere alimentato com’è da una fervida vena di scrittura molto comunicativa ed essenziale .

Ultima notazione : il testo si presenta con una forma accattivante nella veste di una simil- agenda e , udite udite, stampato addirittura in Cina (questa globalizzazione riesce anche in campo librario a farmi sussultare sulla sedia)

Recensione a cura di Pietro Cristini per Runnerspercaso e reperibile nel sito : www.esserecorsa.it

Pinerolo 30 Agosto 2011