

Jeff Galloway : “ Mental Training per la corsa” Erika Editrice marzo 2015

Titolo originale :.” Mental training for runners” Traduzione di Carlotta Salbaroli

Prefazione

Nella prefazione di Francesco Perticari l'allenamento mentale viene definito “una specie di missione, un modo per contribuire al benessere delle persone”. Un allenamento quindi non solo rivolto alla prestazione ma allo star bene in corsa. Concetto ampio adatto sia al runner meno impegnato che al runner competitivo più orientato ad un preciso risultato atletico. Per entrambi non può certo definirsi completo un allenamento svolto con l'unico obiettivo di rafforzare muscoli e tendini senza preoccuparsi della mente. Eppure ancora al giorno d'oggi ci sono atleti o semplici amatori che insistono ad ignorare il ruolo della mente nella preparazione atletica. Il libro quindi, al di là delle idee che veicola, è meritorio per porre all'attenzione di allenatori ed atleti una componente importante dell'allenamento che non si può più ignorare per ottimizzare le prestazioni, per andare oltre limiti conosciuti o per massimizzare semplicemente il benessere psicofisico di chi pratica la corsa. Addirittura, come afferma l'autore, per essere più felici correndo.

Per chi poi si sottopone ad allenamenti impegnativi è quasi certo che finisca per imbattersi in momenti difficili durante la preparazione o in prove ardue da superare per cui sapere che esistono tecniche per affrontarle con successo dovrebbe essere uno stimolo sufficiente per farne la conoscenza ed applicarle. Il libro le illustra con tanti esempi pratici e leggerlo potrà aiutare ad acquisire una nuova mentalità per potenziare le risorse mentali ed aumentare la propria motivazione.

Prima di iniziare ad immergersi nella lettura, consiglio di soffermarsi con attenzione sul glossario: è un passaggio obbligato (da pagina 13 a 15) per riuscire a comprendere a fondo i contenuti di alcuni capitoli ed assimilarne i concetti di cui è disseminato. L'autore tiene distinti i concetti di Mente e Cervello, impostazione non così scontata nel comune modo di pensare soprattutto in Occidente. Mente definita come “sistema interconnesso di informazioni lungo tutto il corpo e cervello

strettamente connesso al resto del corpo a livello molecolare e le cui parti elaborano costantemente informazioni con reti logiche o creative” . Una ulteriore specificazione è la cosiddetta componente subconscia della mente definita “area primitiva ove avviene la programmazione delle azioni stimolo-risposta; una vera banca dati “ priva di emozioni” in cui sono immagazzinati “programmi” la cui funzione è strettamente legata alla lettura di segnali ambientali e all’adozione automatica e spontanea di modelli/comportamenti innati “

Corpo e mente sono connessi

Il cuore del libro, come si evince dalle affermazioni appena citate, è basato su studi in materia di eminenti studiosi americani (*) per cui si può affermare che l’impostazione di Galloway sia ancorata non solo alla sua vasta esperienza in campo motivazionale ma affondi su una piattaforma scientifica a cui fa costante riferimento.

Non stupisce allora imbattersi in affermazioni impegnative come “ mente e corpo sono connessi “ richiamando le parole dello studioso Bruce Lipton quando afferma che “ l’attuale biologia umana non vede il corpo come un mero congegno meccanico, ma comprende il ruolo della mente e dello spirito.”

Come agisce la mente subconscia

Il “meccanismo mentale madre”, più volte richiamato nel testo, è il seguente :” la mente subconscia quando avverte un livello di stress nell’organismo troppo elevato conseguente ad un qualsiasi tipo di disagio entra in uno “ stato di protezione” innescando una serie di reazioni che riducono la motivazione tramite l’invio di messaggi negativi con la stimolazione della secrezione di ormoni negativi dell’umore . Se non si risponde con un’azione consapevole per riprogrammare la mente subconscia e superare il modello mentale negativo non si riuscirà a massimizzare le performances né a ridurre il dolore subendo in toto gli effetti prodotti .Vengono allora proposti programmi di mental training per controllare atteggiamento, performance e dolore nonché situazioni nelle quali si simula mentalmente il successo e la programmazione della mente subconscia. L’essenza dell’insegnamento di Galloway sembrerebbe quello di riuscire ad avere il controllo della mente subconscia con opportuni comportamenti evitando di non lasciarla in balia di se stessa ad agire in modo automatico.

Come ridurre lo stress derivante da eccessivo allenamento o dal porsi obiettivi irrealistici – La formula del “magic mile “ _

Oltre a proporci tecniche mirate sul piano motivazionale l'autore suggerisce , saggiamente, di riuscire a trovare la giusta combinazione di riposo e allenamento per gestire tranquillamente lo stress riducendo così un suo accumulo e un sovraccarico psicologico evitando di scatenare l'emissione di peptidi negativi . E' infatti risaputo che un'altra possibile fonte di stress per moltissimi corridori è, ad esempio, quella di darsi degli obiettivi irrealistici, difficili da raggiungere per cui Galloway propone una sua famosa formula , quella del “ magic mile” ,il miglio magico (1610 mt) dal cui tempo di percorrenza, opportunamente corretto con precisi parametri “ testati su 300.000 corridori nell'arco di anni 40, sarebbe in grado di individuare il ritmo per correre lunghe distanze senza incorrere in infortuni e con soddisfazione del podista nonché predire “ entro la fine di un allenamento, una possibile massima prestazione in una gara imminente nell'ambito del proprio potenziale in un dato momento e stabilire un ritmo di allenamento realistico.” (1)

(*)\

- Lipton B (2005) Biology of Belief Hay House Carlsbad (Ca)
- Pert C (1997) Molecules of emotion Scribner , New York
- Sarno J.E (1998) The mind Body Prescription Warner Book , New York

Questi Scienziati e PhD (Philosophical Doctor) come Candace Pert e Bruce Lipton spiegano i cambiamenti biologici e molecolari che ci permettono di controllare le nostre emozioni e ristrutturare i modelli negativi di comportamento nel subconscio.

(1) Per determinare il tempo finale di distanze significative collegarsi al sito ufficiale di J Galloway <http://www.jeffgalloway.com/training/magic-mile/>