

A Scanzio... di equivoci



Pensa a cosa vuoi e lavora per arrivarci

Quando si parla di sport, la parola d'ordine è obiettivi. Nelle interviste, molte volte, la cosa più interessante per i giornalisti è sapere il tuo piano. In effetti, è davvero una cosa fondamentale. La maggior parte degli sportivi si nasconde o non osa dire ciò che ha nella sua mente, spesso sono gli allenatori o le società a consigliarti di non svelare le tue carte. Cercano di proteggerti o proteggersi da ulteriori pressioni. Quando sono dalla parte della tifosa, leggere le classiche risposte a volte mi annoia un po'. È tutto scontato. D'altronde, si dice che per aver una mentalità vincente, bisogna partire con l'obiettivo di arrivare sempre primo. Dunque è normale che le risposte siano banali. Da atleta mi comporto come gli altri, dici tanto, ma alla fine sembra che, se non parli di numeri, non dici nulla. Non è sempre per nascondersi, ma ho capito come bisogna formulare gli obiettivi. Da quando lavoro con Roberto Joss, il mio preparatore mentale, ho imparato a concentrarmi su ciò che posso controllare, e non pensare ai numeri. Se ti focalizzi su un numero, ad esempio, "voglio arrivare tra le prime cinque", non è sotto il tuo controllo, puoi fare il tuo massimo, senza errori, e arrivare sesta perché altre cinque persone sono state migliori di te. Allora hai fallito? Secondo ciò che ti eri prefissata sì. Se invece il tuo fine è fare un salto in un determinato modo, scendere in un certo tempo e sciare pulito. Fai tutto questo e arrivi sesta, hai ancora fallito? No, hai fatto ciò che era nei tuoi mezzi in quella giornata. Non accontentarti, ma sii

realista quando ti poni un traguardo. Parlati positivamente e cancella la parola "non". Ogni volta che non vuoi fare qualcosa, finisci per farla e di solito è un errore. "Spero di non cadere"...e poco dopo ti ritrovi a terra. "Non devo frenare prima del salto"...rallenti, sbagli l'entrata del trampolino e sei fuori. Fateci caso, quante volte vi è capitato? Tante. Quando inizi a notarlo, rischi di andare in tilt ogni volta che in partenza a una gara un pensiero di questo tipo ti attraversa la mente, cerchi di scacciarlo ma perdi la giusta tranquillità che necessiti in quel momento. Imparare a formulare pensieri positivi richiede tempo, sarebbe più facile se lo imparassimo all'asilo, ma fortunatamente con la costanza diventa automatico e funzionale. Un altro punto fondamentale è la capacità di analizzare: conoscere i propri limiti e, soprattutto, focalizzarsi su cosa si può fare per migliorare (a livello tecnico, mentale, fisico a breve, medio e lungo termine). Se non sai dove vuoi andare, non ci arriverai mai, ma quando trovi la meta, devi sapere come arrivarci. Gli obiettivi sono la forza che ti spingono ad andare avanti quando ti senti sfinito, scoraggiato o demotivato; se sei un combattente e non sopporti stravolgere i tuoi piani, allora, non mollerai e arriverai lontano. Nella vita di tutti i giorni funziona esattamente allo stesso modo...