

# COSA VUOL DIRE ESSERE UN GRANDE ATLETA?



**Pàthei Mátthos: 'appreso nel dolore'.**

*Fu Eschilo nella tragedia 'Agamennone' a sancire in queste sole due parole il grande valore greco su cui si fonda l'eroismo degli uomini.*

*È nella fatica, nella sofferenza che l'essere umano matura la conoscenza di se stesso e delle sue possibilità.*

## DUE PAROLE PER INIZIARE

Forse avrai già capito che fare triathlon non è una faccenda facile.

Ma spesso capita così: ciò che è più faticoso, è anche ciò che dà più soddisfazione.

È per questo che si ama il triathlon, perché regala **emozioni uniche**.

L'importante è avere presente che per riuscire ad eccellere in questo sport c'è bisogno di sacrificio.

Impegno, dedizione, pazienza, accettare i fallimenti (con la consapevolezza che proprio da questi si cresce): non è facile, sì, **MA NE VALE LA PENA!**

Per questo abbiamo deciso di fare questa piccola guida che mette nero su bianco ciò che già stai sperimentando. Un po' come una ricetta per dolci, che ha bisogno sia degli ingredienti che della giusta preparazione attraverso passaggi temporali (step).

Se ti ritrovi, anche solo in parte, allora vuol dire che sei sulla **strada giusta** per diventare un **GRANDE ATLETA**.

E ricordati: *ciò che ti sembra difficile oggi, domani sarà semplicemente il tuo riscaldamento.*

**TRY AND  
FAIL BUT  
DON'T  
FAIL TO  
TRY**

**IF RUNNING  
IS DIFFICULT,  
RUN MORE.**

THIS  
LESSON  
APPLIES TO  
ANYTHING

## GLI INGREDIENTI

*Grinta, passione e perseveranza.*

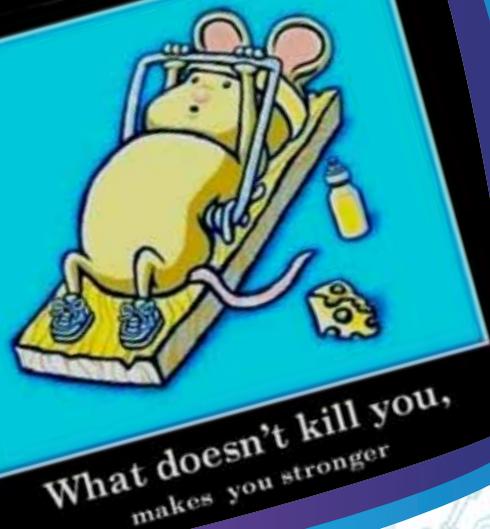
Detti in altri termini: determinazione, voglia e pazienza di fare, disfare e riprovare ancora, trovare altri modi!

Non sarai mai un perdente finché non smetti di provarci.

Perché non è tanto importante se cadi, ma se ti rialzi anche quando non puoi e sei disposto a lavorare duramente.

Ricorda sempre l'importanza di due semplici parole: 'non ancora'.

Ogni volta che non riesci a fare qualcosa, o qualcosa non funziona come vorresti, aggiungi-  
ci sempre queste due parole. 'Non ci riesco... ancora', 'Non funziona... ancora' e poi riprova,  
ritenta, insisti!



## STEP #1: GLI OBIETTIVI

*Un triatleta prima di tutto deve porsi degli **obiettivi**, che siano a breve, medio e lungo termine.*

Questi obiettivi devono essere **'SMART'**, acronimo inglese per:

**S**pecifico (che cosa vuoi raggiungere?)

**M**isurabile (come seguirai i progressi verso il tuo obiettivo?)

**A**ttuabile (quali sono i passaggi per realizzare il tuo obiettivo?)

**R**ilevante (perché questo obiettivo è importante per te?)

**T**empo limitato (quando vuoi raggiungere questo obiettivo?  
Cosa puoi fare, intanto?)



## STEP #2: SFATARE L'IMPORTANZA DEL TALENTO!

*Il talento, inteso come capacità innata già conclusa, non solo rende passivi ('se non sono forte è colpa del destino o della natura che mi ha fatto così') ma preclude all'idea di eccellenza. I geni sono importanti, certo, ma non determinano il nostro destino!*

*Anders Ericsson, famoso psicologo svedese, con la sua teoria delle diecimila ore dimostra che i vertici dell'eccellenza vengono raggiunti solo con un processo volontario, quindi con l'esercizio continuo quantificabile in circa diecimila ore.*

Ecco **otto punti** che possono ispirarti per raggiungere l'ALTO LIVELLO (e dove il talento non c'entra nulla!):

- Essere sempre puntuali agli allenamenti
- Arrivare per primo e andar via per ultimo
- Praticare senza tregua!
- Avere sempre un atteggiamento rispettoso e di fiducia nei confronti dell'allenatore e dei propri compagni
- Avere passione per il proprio sport, una sorta di 'sana ossessione'
- Essere allenabili, il che significa porre attenzione ai compiti che sono da svolgere, ascoltare e applicare i feedback dell'allenatore
- Fare sempre qualcosa in più (anche una ripetizione in più)
- Essere sempre pronto, con i materiali a posto

I punti che abbiamo toccato semplicemente ti aiutano ad avere il giusto **atteggiamento** a partire già da una semplice sessione di allenamento.

**MOTIVATION** | **ATTITUDE** | **ABILITY**  
DETERMINES WHAT YOU DO | DETERMINES HOW WELL YOU DO IT | IS WHAT YOU ARE CAPABLE OF DOING

## STEP #3: LA MENTE E' TUTTO!

*Allenare la mente si può?*

*Non solo si può, ma si deve. Se tutto l'esercizio fisico, tutti gli allenamenti, tutte le gare e gli appuntamenti importanti non sono supportati da una mente allenata non si può ambire all'Alto Livello.*

*Ma quali sono i fattori mentali da allenare?*

- **Volontà sopra ogni cosa** (sforzo intenzionale). Cercare di volere qualcosa al 120% deve essere il tuo bisogno primario, così come rimanere concentrati e scongiurare distrazioni. Questo può avvenire solo attraverso l'enorme **passione** per il proprio sport, una vera e propria **ossessione**. Alla domanda 'perché lo fai?', la risposta semplice (quasi banale) ma fondamentale è: '**perché mi piace**'.
- **Crederci in se stessi**: Mohamed Ali diceva che è la mancanza di fiducia in se stessi che rende le persone timorose ad affrontare le sfide. Mentre Michael Jordan, a proposito di ostacoli che si frappongono tra l'atleta e il proprio obiettivo: 'se trovi un ostacolo, non abbatterti. Cerca invece di capire come salirci sopra, attraversarlo o aggirarlo'.



- **Calma:** è importantissimo stare tranquilli sotto stress, perché se il cervello va in tilt non si gareggia al proprio massimo. Fonti di stress per un atleta possono essere: errori commessi, penalties subite, dolore fisico, critiche. Non importa quanto sia difficile, quanti ostacoli troverai: bisogna mantenere alta la concentrazione sull'**obiettivo finale**.

Come fare per reagire? Bisogna controllare l'attenzione.

La concentrazione non è nient'altro che pensare a nulla se non **al necessario**.

- **Autostima**

L'atleta proattivo ha **obiettivi** chiari da raggiungere e sa qual è il suo **ruolo** per raggiungerli.

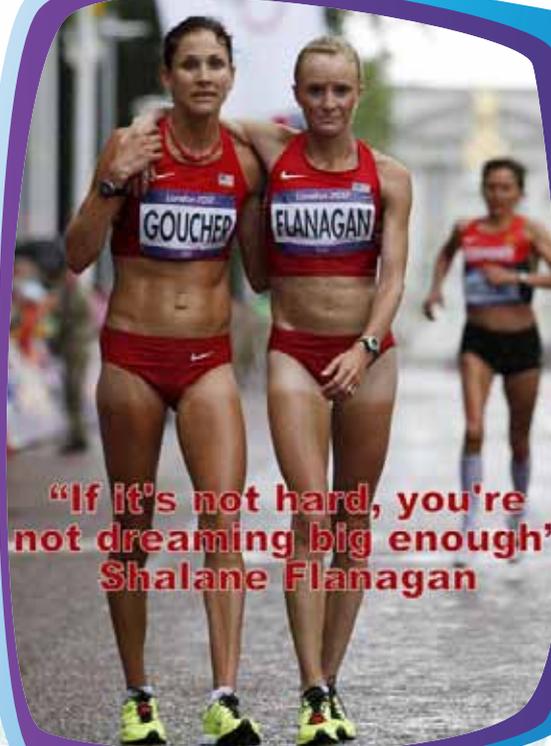
Sa che **l'impegno** costante è fondamentale. Non si abbatte, non si lamenta, ma impara dai suoi errori per migliorare. Sempre.

Sa che non è scaricando le **responsabilità** all'esterno che si cresce e che le cose possono migliorare, quindi **agisce** concretamente cambiando in meglio le situazioni.

Sa fare le **scelte migliori** per se stesso e con consapevolezza.

Intrattiene una **comunicazione** efficace con il proprio coach e arriva dritto al punto perché sa quello che vuole.

Si prende **cura** di se stesso da un punto di vista fisico e mentale.



## STEP #4: I FATTORI MENTALI CHE PORTANO AL SUCCESSO NELLO SPORT

*Un abile triatleta è colui che riesce a eseguire i movimenti del triathlon grazie a una tecnica efficace.*

*Con la continua pratica si aumentano le proprie abilità. Ma alla base di tutto c'è la motivazione: senza di quella non si può fare nulla.*

*Oltre alla motivazione ci sono altri fattori che aiutano ad avere successo nello sport:*

**MOTIVAZIONE** (individuare obiettivi che siano SMART – vedi STEP #1). Fondamentale trovare una motivazione **intrinseca** (interiore) piuttosto che **estrinseca**. Ovvero: la motivazione **intrinseca** risiede in te perché ami il tuo sport e non dipendi da gratificazioni esterne (es. trofei, medaglie, approvazione dei genitori, accettazione sociale). Gli atleti che hanno questo tipo di motivazione lottano per nuovi traguardi personali (es. un nuovo tempo, un nuovo primato...).

**FIDUCIA** in se stessi e nei confronti del coach, nella preparazione svolta e nelle abilità allenate. Come posso allenarla? **Ripetere, ripetere, ripetere**: ovvero la regola delle diecimila ore. Perché quando ci si trova sotto pressione in una determinata situazione, dirsi: ‘ehi, qual è il problema? L’ho fatto un sacco di volte!’ dà fiducia e fa la differenza.

**MEDITAZIONE** può essere utile fare una specie di ‘video mentale’ della propria performance, visualizzare ogni momento, per esempio le difficoltà e i problemi che possono capitare in gara e il modo per affrontarli.



**CONOSCENZA** di sé. È l'abilità di fare un check con te stesso riguardo il tuo stato mentale, fisico ed emozionale. È importante conoscersi in tal senso perché quando c'è un problema che deve essere affrontato devi riconoscerlo prima di fare qualsiasi cambiamento.

**ROUTINE** crearsi una serie di gesti, un modo per cercare la propria concentrazione. Ad esempio Bolt ammicca con le telecamere, Phelps invece si isola, entra in vasca con la musica. Sono due modi opposti di creare il proprio involucro, ma entrambi validi.



**DIALOGO CON SE STESSI** es. frasi motivazionali come 'FORZA!' (vedi STEP#5), o calmanti (es. respira!, relax!, calma!) sono dei *mantra* per incrementare la motivazione. Usare pensieri positivi, perché questi influenzano l'azione. 'Sono il capitano della mia nave e il padrone del mio destino': se non te lo dici tu e non ci credi per primo, nessuno lo farà per te. Anzi fa' una cosa: scriviti una lettera di autostima in un momento tranquillo e rileggila sempre.

**GESTIONE DELL'ANSIA** es. con tecniche di meditazione e rilassamento, respirazione, stretching, utilizzo della musica.

## STEP #5 MASSIME MOTIVAZIONALI

*Ci sono delle frasette che puoi ripeterti in un proficuo dialogo interiore.*

*Appuntale sul frigo e ripetile ogni giorno: ti serviranno nel tuo percorso di crescita come atleta.*

IL MIO UNICO AVVERSARIO  
È LA PERSONA CHE ERO IERI

SONO CONVINTO DI ESSERE SULLA  
STRADA GIUSTA PERCHÉ COMINCIA  
A ESSERE FATICOSA

CIÒ CHE FORTIFICA O DISTRUGGE  
IL MIO SPIRITO È QUELLO CHE FACCIO  
DOPO ESSERE CADUTO

MI ALLENO PERCHÉ DESIDERO  
FORTEMENTE REALIZZARMI;  
VOGLIO REALIZZARMI PERCHÉ  
HO DEGLI OBIETTIVI;  
GLI OBIETTIVI SI BASANO  
SUI MIEI SOGNI;  
I MIEI SOGNI DIVERRANNO REALTÀ!

SOLO MARI BURRASCOSI  
CREANO GRANDI MARINAI

QUELLO CHE FAI QUANDO NESSUNO  
STA GUARDANDO È CIÒ  
CHE FARÀ DI TE UN CAMPIONE

LA MENTE (LO SPIRITO) È TUTTO

IL SUCCESSO CAPITA QUANDO HAI  
PROVATO ANCORA, ANCORA, ANCORA  
E ANCORA, SENZA MOLLARE

CIÒ CHE TI SEMBRA DURO OGGI,  
DOMANI SARÀ SOLO  
IL TUO RISCALDAMENTO

L'IDEA CHE SOTTENDE OGNI  
COMPETIZIONE: NON È VINCERE,  
MA È L'IDEA DI **NON** PERDERE

*Presto troverai anche tu le tue frasi da scrivere, stampare e ripetere ogni giorno.  
E magari aiuterai qualche altro giovane atleta e diventerai fonte di ispirazione per lui.*

BUON LAVORO!

