

Qualunque sia il tuo obiettivo, allena prima la mente

di Redazione Estensione - venerdì, novembre 03, 2017

<http://estensione.org/promo/qualunque-sia-obiettivo-allena-la-mente-29671>



(Informazione pubblicitaria. Testo a cura di Matteo Zenna, personal trainer funzionale per il ciclismo e il triathlon)

La **prima cosa** che chiedo a chi entra in palestra e si rivolge a me come allenatore è: **perché ti alleni?** **Qual è il tuo obiettivo?** Ognuno di noi ha la sua spinta, la sua motivazione intrinseca ed estrinseca. C'è chi si allena per migliorare l'immagine, chi per migliorare la prestazione, chi per il benessere psicofisico, chi per vincere una sfida con se stesso; in quest'ultimo caso, io **incoraggio ad affrontare le sfide**, perché diversamente alimenteremmo la frustrazione e l'abbandono. Qualunque obiettivo decidiamo di perseguire troveremo di fronte molti **ostacoli**. Spostare i propri limiti non è una cosa facile, richiede equilibrio, costanza e dedizione. Non esistono risultati immediati in palestra, né per strada, né in piscina. Non è nemmeno vero che allenarsi tanto - o addirittura troppo - fa "arrivare prima".

Quindi, come possiamo tenere viva la spinta propulsiva nel medio-lungo periodo per arrivare dove desideriamo? Certo, una **forte motivazione** aiuta tantissimo. Conosco persone che durante gli allenamenti mi confidano che non mollerebbero per nulla al mondo, per nessun motivo vorrebbero tornare indietro, perdere la condizione raggiunta, e questo è un bene. **Ma non finisce qui!** Il nostro corpo cambia, la nostra

forza cresce in misura proporzionale al nostro equilibrio, la crescita fisica e di performance segue l'incremento di una cosa semplicissima che si chiama "**benessere psicofisico**".

Bisogna dunque, anche nello sportivo non agonista, **instaurare un circolo virtuoso dal punto di vista emotivo** che rigeneri la motivazione e tenga sotto controllo la naturale frustrazione che nasce quando le aspettative sui tempi e la quantità dei passi avanti sono troppo stringenti. Spesso confesso agli atleti - perché per me sono tutti atleti - che **la prestazione è un effetto collaterale della salute e del benessere**. Risulta quindi chiaro come non si possa e non si debba allenare solo i muscoli, i polmoni, il cuore: anche il nostro **atteggiamento mentale** durante l'allenamento e le gare è in grado di darci o toglierci energia.

La mia **esperienza agonistica** è piena di casi in cui mi trovavo inaspettatamente ai primi posti della classifica nelle tappe di avvicinamento all'obiettivo più importante, per poi "**cannare**" **sistematicamente la gara** che avevo pianificato per svoltare la stagione. La mia esperienza di atleta prima e di tecnico ora mi impone di considerare l'aspetto emotivo di ogni percorso motorio sportivo. Ecco perché penso che i tempi siano maturi per **far entrare lo psicologo in palestra e nei campi di gara: il mental coach** che lavora in team con il trainer è la figura professionale che mantiene la rotta migliore in questo viaggio e aiuta a evitare soste e frenate, creando le condizioni migliori per correre verso i nostri desideri.

Sabato **4 novembre** alle ore **18.00**, presso la [palestra Move](#) in Via Emilia 37, a Monselice, parleremo con **Cinzia Mattiolo** di questi e molti altri aspetti dell'allenamento e della prestazione. Tutti gli sportivi e gli atleti sono invitati a conoscere questi aspetti e imparare insieme a gestirli per il meglio in modo che il nostro percorso sia all'insegna della gioia di muoversi.

MOVE
y o u r l i f e

MATTEO ZENNA

PERSONAL

TRAINER

TEL. 393.88.79.539