

**LUCA MONTANARI**

Guida Alpina e Sport Mental Coach

Fb: Luca Montanari Sport Coach

Per approfondimenti sull'argomento trattato o per prenotare un primo colloquio gratuito: email: lucamontanari.guidaalpina@gmail.com 335.68.57.151

MENTAL COACH

COME ALLENARE LA TESTA A "TENERE DURO"?

TENERE ALTO IL LIVELLO DI CONCENTRAZIONE DOPO ORE E ORE DI SFORZO È UN PRESUPPOSTO FONDAMENTALE SE SI VUOLE OTTENERE UNA PRESTAZIONE ALL'ALTEZZA DELLE ASPETTATIVE. MA COME SI FA A RESISTERE?

NEGLI sport di endurance come la corsa in montagna, la componente mentale riveste una grandissima importanza. Gestire la fatica in un ambiente ostile come quello dell'alta montagna implica la gestione di molteplici fattori che, se trascurati, possono compromettere la performance. Indubbiamente, la preparazione di queste gare richiede tanta esperienza, dedizione e una grande consapevolezza delle proprie capacità fisiche e mentali. Innanzitutto, l'ambiente è un elemento determinante: chi svolge questo tipo di gare deve essere pronto a muoversi su terreni ripidi, esposti ed accidentati. Non è un caso, infatti, se la maggior parte dei campioni di skyrunning sono nati e cresciuti in questi luoghi.

Da dove cominciare per affrontare competizioni di questo tipo nel migliore dei modi?

Prima di tutto, è essenziale curare ogni minimo dettaglio attraverso delle visualizzazioni mirate al problem solving. Creare nella propria mente un'anteprima della gara, identificando tutte le variabili in gioco quali: fattori esterni (avversari, staff, materiali, ambiente, condizioni climatiche), fattori interni (dialogo interno, reazioni fisiche, concentrazione, fatica, freddo, fame), immaginare tutte le possibili dinamiche e l'eventualità che si verifichino. E' infatti un grande errore arrivare al giorno della gara senza aver preso in considerazione tutti questi fattori: preparare la mente a gestire ogni situazione ci permette di controllare le nostre emozioni, rimanere concentrati ed essere preparati a qualunque cosa. In secondo luogo,

go, bisogna saper gestire la fatica. Ma cos'è la fatica, esattamente? "è una sensazione soggettiva di stanchezza ad insorgenza graduale, distinta quindi dall'astenia; a differenza di quest'ultima, inoltre, la fatica può essere alleviata da un periodo variabile di riposo". Si tratta dunque di un dato totalmente soggettivo, che viene costruito dal nostro cervello e che risente dell'intervento della nostra valutazione cognitiva. Frasi come "quella gara è durissima", o "quella gara è una passeggiata" o ancora "quelle scarpe non vanno bene", possono avere un effetto deleterio sull'esito della prestazione, perché si tende a costruire un'aspettativa che è conseguenza diretta di una percezione dell'affaticamento, in quanto esiste una relazione strettissima tra valutazione cognitiva e risposta fisica allo stress. Lavorare sulla gestione della fatica non è sufficiente: perché tale lavoro sia davvero efficace, bisogna allenare l'automotivazione e la resilienza, leve potentissime che possono fare una grande differenza. La corsa in montagna è indubbiamente una disciplina molto affascinante, che coniuga il fascino dell'ambiente con una capacità sapiente di resistere per completare una prestazione difficile, dove testa e corpo sono chiamati a dialogare costantemente tra loro. Lo sa bene Daniele Cappelletti, capitano della nazionale della FISKY Italia, che pochi mesi fa ha scritto una pagina importante della storia dei record in questa disciplina: tra sabato 17 e domenica 18 ottobre 2020, sul Monte di Mezzocorona (TN), ha corso per 24 ore consecutive, realizzando in totale 33 giri da 640 m D+ e totalizzando un dislivello positivo di 21.720 metri.

