

Per vincere ci vuole la testa

I muscoli e le caratteristiche fisiche? A certi livelli sono identiche. Gli allenamenti e le diete? Fra atleti professionisti ormai sono standardizzate. «Oggi negli sport di resistenza come la maratona o il triathlon, a fare la differenza è sempre di più l'aspetto mentale, la capacità che l'atleta ha di controllare i processi del proprio organismo», afferma Pietro Trabucchi, psicologo e ultramaratoneta.

A dover essere controllati sono sia i processi consci, come il passo, la pedalata o l'equilibrio, ma soprattutto quelli inconsci. «L'atleta impegnato in una gara importante deve sostenere livelli elevati di tensione e di

stress psicofisico mantenendo inalterata la qualità delle sue prestazioni sportive», dice Alberto

Cei, presidente della Società Italiana di Psicologia dello Sport.

Perché ciò accada occorre un allenamento, anzi un apprendistato simile a quello dei fighiri che imparano a dominare il loro sistema nervoso autonomo. Si chiama 'mental



PER GLI ATLETI IMPEGNATI NEGLI SPORT DI RESISTENZA, COSÌ COME PER LE PERSONE DIABETICHE, SONO IMPORTANTISSIMI LA CONOSCENZA E IL CONTROLLO COSCIENTE DEI SEGNALI DELL'ORGANISMO E DEL METABOLISMO

