

IL POTERE DELLA MENTE

Per raggiungere i risultati desiderati non basta solo l'allenamento e la corretta alimentazione, una buona parte del successo, se non per la maggiore, è dovuto ad un **atteggiamento mentale orientato al successo**. Questo vale sia nello sport che nella vita. Guardate le persone che affrontano sfide come le ultra maratone, la **preparazione mentale**, secondo alcuni studi, incide fino all'80% nei risultati che ottengono. Una regola fondamentale è la **disciplina** nello sport come nella vita.

Negli ultimi anni questo processo è stato studiato affondo e sono nati dei veri e propri corsi con l'obiettivo di migliorare gli stati mentali per sviluppare al massimo le proprie capacità. **Immaginate il vostro obiettivo** descrivetelo in ogni particolare e mettetelo su carta perché le cose scritte rimangono !

In linea di massima possiamo quindi affermare che un giusto atteggiamento mentale è la prerogativa a qualsiasi risultato importante, in questo caso ovviamente ci riferiamo a risultati di tipo fisico come migliorare la propria composizione corporea o aumentare la massa muscolare, infatti se è vero che per ottenere delle migliori dobbiamo necessariamente **tenere sotto controllo dieta ed allenamento**, considerati atti materiali, è altrettanto vero ed innegabile che questo controllo può avvenire solo se si ha una **forte componente mentale**, votata al successo, che appunto faccia da direttrice per la messa in pratica degli atti pratici di cui sopra. In definitiva, ogni atto messo in pratica per raggiungere lo scopo è necessariamente guidato dalla mente, quindi in fin dei conti sia la capacità di allenarsi costantemente al massimo livello sia la possibilità di seguire con costanza una dieta, dipende da quanto bene si riesce a controllare lo stato emotivo e la concentrazione mentale.

Nel mio lavoro trovo persone che sanno tutto su alimentazione e allenamento, ma mancano di disciplina mentale. Per ovviare a sedute di allenamento scarse e continui sgarri alla dieta, motivi principali di insuccesso, è di fondamentale importanza **restare sempre concentrati sull'obiettivo da raggiungere**. In questi casi, quindi, gran parte del mio lavoro consiste nel far **eliminare gli atteggiamenti mentali negativi**, che spesso questi clienti hanno, ed insegnare loro le tecniche necessarie per una giusta concentrazione. Posso garantirvi che i risultati migliori si ottengono solo quando è possibile essere costanti nel tempo con un atteggiamento mentale positivo votato al successo. Come fare per avere il giusto atteggiamento mentale e quindi la giusta motivazione giorno dopo giorno e possibilmente per un periodo piuttosto lungo? Bene iniziamo col dire le cose che assolutamente dovete tenere lontano da voi e in primis vi è la noia.

Avete mai fatto caso o visto cosa fa un campione olimpico o comunque un grosso personaggio dello sport prima di effettuare la sua performance? Mi riferisco a tutti quei movimenti corporei e spesso anche labiali che esegue immediatamente prima della prestazione. Il nostro campione in questione non fa altro che eseguire un rito che possiamo tranquillamente definire propiziatorio per massimizzare la concentrazione per il suo gesto sportivo. In pratica proietta nella sua mente tutti i particolari che compongono la sua performance completa in modo da averla già vissuta virtualmente. Non potete credere l'enorme beneficio che questo comporta in termini di risultati. Anche voi dovete assolutamente trovare il modo di concentrarvi al massimo sul quel che dovete fare. Prima di tutto dovete **staccare la spina da tutto quello che non ha a che fare con l'allenamento**. Sgombrate dalla mente i problemi lavorativi e familiari e **calatevi totalmente in quel che dovete affrontare nell'allenamento** che dovete eseguire.

Anche qui può essere utile per voi rendere questa fase come un rito che appunto vi prepari e vi metta in condizione di allenarvi nei migliori dei modi, senza distrazioni. Per quanto mi riguarda, il solo fatto di indossare gli abiti che uso solitamente per allenarmi mi fa già calare in una nuova dimensione.

Punti focali: allenamento intelligente, alimentazione adeguata, riposo sufficiente.