

# Il Mental Coach

Ho portato amatori a finire una maratona con 2 / 3 allenamenti a settimana, che fanno lavori pesanti a volte con situazioni familiari non semplici eppure accomunati dalla voglia di arrivare al traguardo, di godere di uno sport maledetto ma nello stesso tempo da amare fino in fondo. L'obiettivo per un paio di atleti che ho seguito ad esempio è stato quello di finirla bene, correndola tutta e in crescendo nel finale. Qualche mese prima non avrebbero neanche lontanamente pensato di farcela, un po' per gli allenamenti fatti a caso (tabelle di amici o riviste) un po' perchè avendo già tentato la distanza il risultato era stato scarsino. Anzi con la paura di non finirla, dei crampi, delle crisi e tutto quello che può avvenire in una gara lunga. Non sono stati solo gli allenamenti mirati, anzi quelli sono una parte, ma il lavoro mentale che ho fatto, l'imparare a crederci, il non aver paura. E così alla fine ce l'hanno fatta e quando li ho incontrati dopo qualche giorno, il ringraziamento è stato per la consapevolezza di potercela fare, di arrivare in fondo e la convinzione che la prossima andrà ancora meglio perchè hanno scoperto che 42km e 195mt non sono poi così imbattibili.

A volte mi accodo con la bici ai primi della gara e quando c'è la possibilità seguo i miei atleti a lato ma non troppo vicino per lasciarli concentrati con l'obiettivo di dargli carica. Senza rompere sui tempi o sul passo o a chi gli sta dietro, soprattutto quando li vedo in difficoltà, magari perchè rimangono soli o vengono staccati. Ho imparato a leggere gli sguardi e le posture così da poter essere di aiuto. Non sempre si è in grado di reagire e a volte a un certo punto senza avvisarti il black out arriva e non sai quanto durerà. 1km, 2km, boh e l'unica cosa che vorresti avere lì vicino è qualcuno che ti aiuta, che ti incita e che ti sta accanto per non farti demordere. Mi è capitato di fare gare anche con qualche migliaio di atleti e trovarmi a un certo punto da solo, e sfiga vuole anche in zone dove non c'è niente attorno. Mentalmente è pesante, soprattutto se hai poca esperienza o sei debole di testa. I primi sono troppo forti e non te la senti di raggiungerli perchè hai paura giustamente di scoppiare e quelli dietro sono troppo dietro. Cosa avrei dato perchè qualcuno mi fosse stato vicino ad incitarmi e farmi compagnia invece ho spesso dovuto affrontare le situazioni da solo, immaginando cosa mi sarei detto e pensando a situazioni positive. E' questa la parte che ho sviluppato maggiormente nel mio lavoro, la fase di aiuto mental coach.

**Il FUTURO dipende dalle scelte fatte nel PRESENTE : scegli consapevolmente**

[ivan@obiettivobenessere.net](mailto:ivan@obiettivobenessere.net)

[www.obiettivobenessere.net](http://www.obiettivobenessere.net)

Instagram: ivan lorello

fb: Massaggiatore obiettivo benessere oleggio