



Modello: David Yeung

Solo i forti sopravviveranno

# Preparazione

La **cosa fondamentale** per il **successo a**



**Se avete mai tentato** di battere un record personale in uno dei tanti esercizi di allenamento per la forza, saprete bene quanto sia importante la concentrazione totale. Questo vale per gli atleti in molte attività sportive; per esempio, fare un fuoricampo quando le basi sono piene, effettuare quel tiro libero all'ultimo secondo oppure riuscire a concentrarsi intensamente sul guadagnare i punti necessari per vincere un incontro di lotta libera. In ogni sport, c'è sempre qualche individuo che ha la capacità di attingere alle sue riserve mentali molto più prontamente dei suoi avversari.

Ho appena finito di guardare i Campionati mondiali di nuoto che si sono svolti a Shanghai, e sono rimasto davvero colpito da molti di quegli atleti provenienti da tutto il mondo. Di certo non posso capire gli sforzi fisici estremi a cui hanno sottoposto il loro corpo perché non ho mai partecipato a gare di nuoto, però posso capire la loro concentrazione totale a ogni bracciata. Quando salivano sui blocchi di partenza all'inizio di una gara, specialmente Michael Phelps e Ryan Lochte, sembravano entrare in uno spazio diverso.

Quando guardo un evento sportivo, quello che cerco è l'individuo che riesce ad affrontare lo stress quando la situazione si fa tesa. Ed è questo che rende così straordinario March Madness. Anche se non sono un grande appassionato di golf, di certo capisco quello che occorre per eccellere in quel gioco. Non riesco a vedere molta differenza nel modo in cui certi giocatori affrontano drive, giochi corti e putting, però riesco a vedere quali giocatori hanno il con-

trollo completo delle loro emozioni e stringono i denti fino alla fine.

Certamente l'esperienza conta molto in questo processo, però non è il fattore più importante. Ho osservato adolescenti degli anni '60 che partecipavano alla loro prima gara importante e mostravano più compostezza rispetto a molti atleti veterani. Mi vengono in mente Frank Capsouras, Fred Lowe e Jack Hill. Sin dall'inizio erano sicuri di sé come un qualsiasi campione nazionale e usarono quel talento per arrivare al vertice dello sport.

L'allenamento per la forza e il sollevamento pesi olimpico sono sport individuali – un atleta deve contare solo su sé stesso. In uno sport di squadra un atleta può fare una prestazione scadente e avere comunque successo se la squadra vince un titolo – ma anche essere cacciato dai compagni di squadra e dagli allenatori quando le cose non vanno bene. In ogni caso, se le cose vanno male, si deve, da soli, capire come aggiustare quella situazione, altrimenti se ne subiranno le conseguenze. Non c'è nessuno che ci aiuti quando non si riesce a recuperare da una girata pesante oppure una distensione su panca si arresta a 5 cm dal blocco dell'articolazione. E in quei giorni in cui ci si sente a disagio, si deve escogitare da soli un modo per salvare la situazione.

Una volta Tommy Kono, forse il più grande sollevatore di pesi olimpico statunitense a essere mai salito su una pedana, ha affermato

che il successo in quello sport è per il 75% mentale e per il 25% fisico. Si tratta di molta pressione sul processo mentale, e per la maggior parte della gente che si allena in modo duro e pesante è quasi l'esatto contrario: per il 75% fisico e per il 25% mentale.

In verità, sono pochissime le persone che prestano molta attenzione al fattore mentale. Eseguono velocemente gli esercizi nei loro allenamenti senza pensare molto a usare le energie mentali oltre agli sforzi fisici. Di conseguenza, durante l'anno, guadagnano poco – se mai guadagnano.

Questo va bene se è quello che si vuole dall'allenamento. Se invece si cerca di diventare molto più forti in ogni esercizio, occorre fare qualcosa di diverso – e questa differenza ha a che fare con la mente. È questo il fattore che può portarvi a un livello superiore di forza.

Ogni volta che penso alla capacità di incanalare l'energia mentale per uno scopo ben preciso – come per esempio battere un record personale nello stacco da terra oppure eseguire lo strappo in una gara con 9 kg in più rispetto a quanto si sia mai usato per quell'esercizio –, mi vengono subito in mente due russi: David Rigert e Yuri Vlasov. Rigert può passare alla storia come il sollevatore di pesi più forte, pound for pound. Con un peso corporeo di 89 kg, usò 196 kg per la distensione, 165 kg per lo strappo e 213 kg per il clean e jerk. E non è finita qui: fece tutte queste cose nella stessa gara. Si allenava da solo e sosteneva che la ragione del suo successo nello sport del sollevamento pesi olimpico era la capacità di usare a pieno le sue energie mentali.

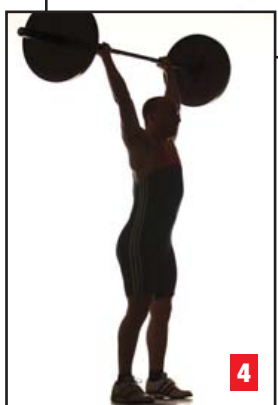
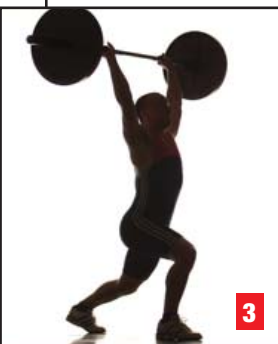
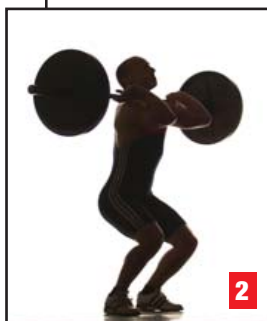


Modello: Jeff Hammond

# mentale

lungo termine nell'allenamento per la forza  
di Bill Starr • Fotografie di Michael Neveux

## POWER JERK



INIZIO 1

Lo vidi per la prima volta nel 1970 ai World Championships di Columbus, Ohio. Erano i suoi primi Worlds, eppure quando salì sul

palco, c'era in lui una qualità distinta. Rigert era una massa di muscoli, però quello che attirò completamente la mia attenzione fu la sua espressione. Quando si posizionava con il bilanciere ai suoi piedi, era come se imponesse a quella massa di ferro di ubbidire al suo comando. La sua forma non poteva assolutamente essere considerata corretta – ho visto atleti inesperti con una tecnica migliore –, però i carichi

sembravano sempre arrivare sopra la sua testa. Rigert non permetteva mai a se stesso di fallire.

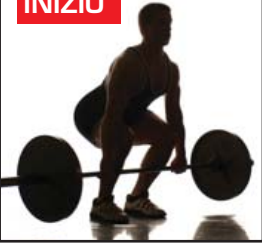
Yuri Vlasov, che non riuscii mai a vedere, influì comunque molto sulla mia carriera nel sollevamento pesi perché sottolineava l'importanza di usare l'energia mentale per sollevare più carico. Era un intellettuale, uno scrittore di successo, e in un'intervista disse che vedeva la "luce bianca" ogni volta che si era preparato correttamente per una gara. Sembrava una cosa piuttosto mistica e assolutamente impossibile per miseri mortali come me. Poi, quando partecipai ai Senior Nationals del 1968, capii che cosa intendeva. Quando mi posizionai con il bilanciere ai miei piedi e mi preparai per il mio primo tentativo in quella gara, mi sentii come se fossi inondato di luce. Non vedevo nessuno del pubblico e non udivo altro che il rumore del mio

respiro. Era come se fossi completamente solo nella sala e in quel momento capii che quel tentativo sarebbe andato a buon fine. Infatti fu così e quella magia continuò durante tutta la gara.

Il problema era che non sapevo come fossi riuscito ad arrivare a quel punto, e passò moltissimo tempo prima che riuscissi di nuovo a raggiungere quello stato di completo isolamento e quella fiducia. Quando ripensai a quell'evento, in realtà trovai una cosa particolare che era successa. Dopo la pesa, io e il dott. Gourgott ci eravamo sdraiati all'ombra di un albero aspettando che la nostra categoria cominciasse i sollevamenti. Normalmente avrei usato quello spazio di tempo per ripassare le mie serie di riscaldamento e i tentativi prestabiliti, cosa che avevo già fatto tantissime volte. Invece mi misi ad ascoltare John raccontare come il sangue circola nel corpo, partendo dal cuore, entrando nelle arterie e nei capillari e poi ritornando al cuore attraverso le vene. Gourgott aveva una memoria fotografica e andando avanti nel discorso nominava organi e arterie. Era come se leggesse un libro. Quanto a me, ero ipnotizzato, e non andai mai con la mente al sollevamento pesi.

Sono giunto a credere che fosse questa la ragione per cui in seguito riuscii sempre a concentrarmi completamente – quando era necessario. In altre parole, anche una cosa buona, se usata troppo, può essere controproducente. Avevo imparato agli inizi della mia carriera nell'allenamento per la forza e nel sollevamento pesi olimpico che la mia prestazione negli allenamenti e nelle gare era assai migliore se ripassavo uno o due giorni prima quello che dovevo fare, continuando a ripeterlo fino al momento della gara o dell'allenamento. Tuttavia sono giunto a credere che è utile anche fare una pausa dalla preparazione mentale e dare alla mente un po' di sollievo da quello sforzo intenso passando a un argomento totalmente diverso.

Lo stesso concetto lo usavo per i miei esami al college. Studiavo molto, poi facevo una pausa lunga prima dell'esame. Funzionava bene. Invece, quando studiavo fino a notte inoltrata e non dormivo quanto necessario, non andava affatto bene. La mente, come i muscoli, ha bisogno di tempo per recuperare.

**INIZIO****STACCHI  
DA TERRA****FINE**

Modelli: Tyler Emery e Brian Littenberg

Come per quasi ogni altro aspetto dell'allenamento per la forza, imparai a prepararmi meglio per allenamenti e gare a poco a poco. Sull'argomento c'erano alcuni articoli, ma non mi aiutarono granché perché stavo già facendo le cose giuste, ripassando le mie serie di riscaldamento e sollevamenti massimali e prestando più attenzione alla tecnica che ai numeri; tuttavia, fu solo dopo aver trovato per caso un libro sulle arti marziali che scoprii cosa mi mancava: la respirazione sistematica. Fece un'enorme differenza nella mia tecnica di preparazione e anche nel mantenimento della concentrazione durante una gara.

Uno dei problemi più grandi che incontravo sempre quando mi preparavo mentalmente per una gara si verificava quando arrivavo ai miei tentativi finali prestabiliti. Diventavo nervoso. Quando ero in quello stato, non riuscivo a fissare l'attenzione su quello che stavo cercando di compiere e non sapevo come fare a calmarmi. Imparare a respirare correttamente fece la differenza.

Si tratta, in realtà, di un'altra forma di meditazione. Consente al corpo di rilassarsi e distendersi completamente, poiché è in uno stato di tranquillità che le informazioni che si vuole pervadano la

mente possono farlo. Ciò funziona per quasi ogni cosa: compiti in classe, pianificazione delle attività del giorno dopo, e sport.

Dunque misi alla prova la procedura descritta nel libro e rimasi piacevolmente sorpreso di quanto fosse efficace. Il mio primo passo rimase uguale a quello che avevo sempre fatto: annotavo tutte le mie serie di riscaldamento e i tentativi prestabiliti. Ciò costituiva la base per quello che doveva seguire. Se avessi dovuto interrompere la mia preparazione per pensare a quale carico avrei dovuto usare successivamente, ciò avrebbe reso impossibile raggiungere lo scopo. Nella maggior parte dei casi sapevo benissimo quali sarebbero stati i miei incrementi di carico perché avevo già seguito molte volte quella procedura, però annotavo comunque ogni singolo sollevamento per la distensione, lo strappo e lo slancio.

Quando facevo powerlifting, usavo la stessa procedura. Ciò offre uno schema visivo e rende molto più facile visualizzare i sollevamenti di quanto lo sia senza i numeri sulla carta. A quel punto i numeri sono impressi nella mente.

Quando smisi di gareggiare, continuai a usare e insegnare questo metodo per la preparazione a un allenamento e si rivelò ancora fruttuoso. Facevo un viaggio di un'ora

per andare alla Johns Hopkins e usavo quel tempo per ripassare quello che intendevo fare quel giorno. Mi proponevo raramente di battere un record personale, però, quando mi prendevo il tempo per prepararmi alla sessione vicina, le cose andavano sempre più lisce rispetto a quando mi dimenticavo di fare una preparazione mentale.

La prima cosa che dovete fare per riuscire a prepararvi mentalmente per un'attività sportiva o un allenamento imminente è imparare bene a respirare profondamente. In psicologia, la cosa fondamentale che ogni studente impara è che la mente può concentrarsi solo su una cosa per volta. Questo è il concetto alla base della respirazione sistematica. Quando respirate profondamente, dovete essere completamente concentrati sull'inspirare e l'esprire – e nient'altro. Altrimenti non lo fate correttamente. Una volta che padroneggiate la tecnica di respirazione, potete preparare mentalmente qualsiasi cosa: un discorso imminente, quello che direte alla vostra innamorata domani sera oppure quello che dovete fare, nell'ordine corretto, quando arrivate in palestra per il vostro prossimo allenamento.

Occorre esercitarsi, però ne vale la pena. Le prime volte che provai a farlo, non ci riuscii. Andavo con la mente a qualcosa a cui pensavo da un paio di giorni o che dovevo fare abbastanza velocemente. Quando succedeva questo, interrompevo il mio esercizio di respirazione per qualche istante e poi ricominciavo con una maggiore intensità.

Se incominciate questa cosa con un atteggiamento tiepido, non funziona. Dovete cercare di fissare la vostra attenzione su una sola cosa – e non su due o tre. Probabilmente all'inizio riuscirete a mantenere la concentrazione per soli quattro o cinque minuti per poi cominciare a vagare con la mente in altre direzioni. Persistete, ed entro breve tempo riuscirete a fissare l'attenzione su una cosa per quindici o venti minuti. Questo basta per prepararvi a sufficienza, perché potete ripetere quante volte volete.

Dunque ecco i passi da fare per imparare a prepararsi mentalmente per un qualsiasi evento imminente. Dovete essere soli e in un posto isolato. Non possono esserci distrazioni. Lo so che questo costituisce un problema per chi alleva



## Solo i forti sopravviveranno

una famiglia o vive in un college, però è assolutamente essenziale. Alcuni dei miei atleti alla Hopkins risolsero il problema preparandosi nella loro auto, lontano da compagni di stanza, musica alta e TV. Con un tempo buono, spesso è piacevole trovare un'area ombreggiata in un parco o in un campus universitario per fare questa forma di meditazione, che si presta bene a essere fatta nella natura.

Una volta imparata la respirazione sistematica, riuscirete a farla in palestre rumorose e affollate e dietro le quinte di una gara, però dovete impararla in completa solitudine.

Poi dovete stare comodi. Se la schiena, le ginocchia o le anche vi fanno male, non riuscirete a concentrarvi su quello che state cercando di imparare. Ad alcuni piace stare seduti su cuscini con la schiena ben appoggiata. Altri preferiscono una poltrona reclinabile oppure una sedia con schienale dritto.

Per respirare meglio, state seduti eretti, con i piedi sul pavimento, le spalle indietro e la testa alta. Appoggiate il palmo delle mani sulle cosce internamente alle ginocchia. È una posizione simile a quella del loto nello yoga ed è una postura molto comoda da assumere per rilassarsi.

Adesso cercate di non pensare a niente eccetto la respirazione. Immaginate il processo dell'aria che entra ed esce dai polmoni. Tenete la testa leggermente verso l'alto e cominciate a inspirare solo attraverso il naso. Riempite lentamente i polmoni di aria. Allargate il petto e fate entrare più aria possibile. Quando pensate che non ne entri più, inspirate ancora un po' e poi trattenete il respiro. Contate fino a dieci – o avvicinatevi il più possibile a questo numero – e poi cominciate a espirare deliberatamente attraverso la bocca così da produrre un sibilo. Svuotate i polmoni completamente e quando pensate di aver finito, fate uscire un'altra po' d'aria. Aspettate dieci secondi e poi ispirate di nuovo. La maggior parte della gente non riesce ad arrivare a dieci né per l'inspirazione né per l'espirazione, però più si ripete l'esercizio, più tempo si riesce a non interrompere la respirazione.

Quando ricominciate a inspirare, fatelo lentamente e solo attraverso le narici. C'è la tendenza naturale ad aspirare velocemente l'ossigeno vivificante, però resistete a questa

tendenza e ispirate lentamente. Alla fine la maggior parte della gente scopre di riuscire a eseguire la fase di inspirazione in 15-20 secondi e a fare una pausa di 10-15 secondi dopo aver buttato fuori l'aria dai polmoni. Queste sono semplici indicazioni, e non regole rigide. Quello che conta davvero di più è imparare il ritmo dell'esercizio.

Le arti marziali, da cui è venuta questa idea, sottolineano l'importanza di coinvolgere il Chi in ogni forma di esercizio di rilassamento e anche di usarlo nei vari sport. Il Chi è situato nell'ombelico ed è messo in gioco coinvolgendo il diaframma quando si inspira e si espira. Imparate a estenderlo completamente quando ispirate, come fareste in una corsa, e quando espirate cercate di rilassare l'addome così da poter tirare su il diaframma verso la cavità toracica, creando un vacuum addominale.

Ripeto, più lo fate, più diventa facile. Le prime volte che cercate di trattenere il respiro per un lungo periodo o interrompere la respirazione per quasi dieci secondi, potreste sentirvi storditi e cominciare ad aspirare velocemente l'ossigeno prezioso. È una cosa normale. Non preoccupatevi, però continuate a esercitarvi fino a che prendete la mano con il ritmo della respirazione profonda. Eseguite almeno tre cicli di inspirazione ed espirazione, concentrandovi su uno scambio fluido di aria nei polmoni. In ogni ciclo cercate di trattenere l'aria un po' più a lungo e di interrompere la respirazione per alcuni secondi extra.

Potete capire che siete sulla strada giusta se cominciate a sentirvi più rilassati. È questo il vostro obiettivo. Mano a mano che la vostra respirazione diventa più ritmica, cominciate deliberatamente a pensare alle varie parti del vostro corpo e aiutatele nel processo di rilassamento. Cominciate dai piedi, salite alle gambe e alle anche, passate alla schiena, alle spalle, alle braccia e infine al collo. La respirazione profonda combinata con il pensiero di rendere tutto il corpo più rilassato vi farà sentire presto come se usciste da una sauna.

Quando siete convinti che state facendo la respirazione profonda correttamente, potrete cominciare a usarla per prepararvi per la vostra sessione pesante successiva o una gara imminente. Il nostro atleta



**L'ASPETTO PIÙ IMPORTANTE DELLO SVILUPPARE IMMAGINI MENTALI DEI SOLLEVAMENTI È CHE CIÒ AIUTA A ESEGUIRLI CON UNA FORMA ASSAI MIGLIORE.**

d'esempio, in questo caso, è un giocatore di football che si prepara per una sessione dura di venerdì, in cui spera di battere il suo record personale nello squat. Seguendo le mie istruzioni, tiene un taccuino con tutti i suoi allenamenti. Questo taccuino è uno strumento prezioso perché gli consente di vedere con un'occhiata quello che ha fatto in ogni sessione. Ricordarsi quello che si è sollevato una settimana prima può sembrare un compito facile, invece ho scoperto che ci sono pochissime persone che riescono a ricordarsi esattamente quello che hanno fatto così tanto tempo prima. Ciò è ancor più importante per chi usa il power rack per l'allenamento isotonic-isometrico, perché è quasi impossibile ricordarsi quali fori si sono usati per quei sollevamenti.

Chiamerò il nostro atleta Mike. Il giovedì sera Mike si trova un posto tranquillo, la sua auto, e si mette comodo. Quando fa la sua preparazione mentale, gli piace ascoltare un po' di musica, perciò sintonizza la radio su una stazione locale di musica country, però la tiene a un volume basso affinché non possa



## DISTENSIONI SU PANCA PESANTI

sui numeri. Alcuni dei sollevatori di pesi della York, come Tony Garcy e Russ Knipp, non includevano affatto i numeri nella loro preparazione mentale, solo i punti della forma. Poi, se dovevano tentare di sollevare un carico che non avevano mai usato prima, erano comunque preparati per farlo.

La respirazione profonda è preziosa anche nel caso siate costretti ad aspettare un periodo di tempo eccessivamente lungo tra un tentativo e l'altro. Usate quel tempo per recuperare la vostra concentrazione su quello che dovete fare per il sollevamento imminente. Inoltre la respirazione profonda è molto utile nel caso falliate un tentativo e decidiate di fare un'altra prova.

Modello: Shawn Frankl

distrarlo. Usa i primi tre minuti per entrare in uno stato di relax con l'esercizio di respirazione profonda. Quando la sua mente si è svuotata, Mike comincia la preparazione. Parte dal momento in cui entra in palestra, visualizzando ogni passo, dalla fasciatura dei polsi alle serie di riscaldamento che esegue sempre e alla primissima serie di squat con 70 kg. In quella serie iniziale non si concentra sul carico da aggiungere al bilanciere, bensì sui dettagli della forma che gli saranno necessari per tentare di battere il suo record personale.

Una cosa importante qui è che non dovete avere troppi punti fondamentali da ricordare per ogni esercizio. Cercare di ricordarne cinque o sei è troppo. Tre al massimo, due è ancor meglio. Ognuno sviluppa i suoi punti fondamentali, e se avete qualcuno che vi aiuta nell'allenamento, assicuratevi che siete entrambi sulla stessa lunghezza d'onda. Mike ha due punti fondamentali per lo squat: spremere nella posizione bassa e alzare lo sguardo subito dopo aver spinto il bilanciere con le anche.

Le serie di riscaldamento di

cinque ripetizioni vanno benissimo, e Mike passa alla sua prima singola con 164 kg. Perfetta nella sua mente come lo è quella con 182 kg. Poi comincia a sentirsi nervoso mentre fa la sua preparazione per il sollevamento massimale: 191 kg. Ed è qui che entra in gioco la respirazione profonda. Mike interrompe la sua preparazione e ricomincia la respirazione ritmica fino a che è di nuovo rilassato. Poi ripercorre tutto il processo, dal suo primo tentativo all'ultimo con 191 kg. Questa volta non si innervosisce e si vede con l'occhio della mente alzarsi in piedi con quel carico imponente.

Quando entra in palestra il giorno dopo, Mike è pieno di fiducia, e con questo, il 90% del lavoro è fatto. Durante la sua sessione usa maggiormente la respirazione profonda per mantenere la concentrazione sul suo allenamento prestabilito e ha di nuovo successo.

L'aspetto più importante dello sviluppare immagini mentali dei sollevamenti è che ciò aiuta a eseguirli con una forma assai migliore. Dovete concentrarvi principalmente sulla tecnica, e non

Si tratta anche di un modo eccellente per raggiungere uno stato di relax dopo una sessione faticosa in palestra. Prima riuscite a rilassare i muscoli e il sistema nervoso dopo l'allenamento, più velocemente riuscirete a recuperare. Bevete un frullato proteico, fatevi una doccia e poi eseguite la respirazione profonda per cinque minuti. Fa miracoli per il vostro stato mentale generale e, a sua volta, il vostro benessere fisico. Anzi, è una forma di meditazione che la scienza ha dimostrato molte volte essere preziosa per la salute mentale e fisica generale.

Dunque imparate a eseguire la respirazione profonda. È molto utile per superare i periodi di stress, che si verificano più frequentemente di quanto vorremmo. Imparare a fare la respirazione profonda può rivelarsi una delle cose più utili che abbiate mai fatto per voi stessi. **IM**

**Nota del Redattore:** Bill Starr è stato preparatore atletico presso la Johns Hopkins University dal 1989 al 2000. È l'autore di *The Strongest Shall Survive - Strength Training for Football*.