

## **Meditare per arrivare a grandi traguardi, nella vita e nello sport**

Matteo SIMONE

La maratona è una prestazione sportiva di lunga durata, in genere i campioni impiegano poco più di due ore di tempo, mentre il tempo massimo può essere anche di 7-8 ore.

Ogni concorrente deve sapere come gestire le proprie energie per portare a termine la competizione nei tempi prefissati.

Tanti sono i fattori che possono influenzare l'atleta nella sua prestazione. E' difficile gestire la gara in quanto può accadere che prima di arrivare al traguardo si può incontrare il cosiddetto "muro" che consiste in un punto dove l'atleta sente di non avere più le energie per continuare la sua prestazione all'andatura prefissata.

In questi casi come si può fare a superare il muro. Ci si può avvalere della meditazione, di un allenatore interno, di un riesame di un precedente successo.

### **Come utilizzare la meditazione?**

Bisognerebbe essere addestrati a meditare ed iniziare la competizione già con un atteggiamento meditativo.

La meditazione inizia dal respiro nel "qui e ora", momento per momento senza giudicare, è una forma di autoconsapevolezza, si resta in ascolto, in osservazione del respiro e delle sensazioni corporee, senza esaltarsi con le sensazioni piacevoli e senza reagire a quelle spiacevoli, considerando che tutto sorge e tutto muore momento per momento. Quindi quando arriva il momento della crisi, del muro, l'invito è osservare le sensazioni di fatica, di dolore, senza giudicare, senza reagire ma considerando di superare momento dopo momento, metro dopo metro, per arrivare al traguardo.

Non è semplice, sarebbe opportuno addestrarsi a questo, ma si può provare.

### **Un altro aiuto può essere dato da un allenatore interno**

L'invito è di immaginare una persona importante che dica delle parole importanti, significative per superare la crisi, il muro, una persona che crede in te, che sa che ce la puoi fare, che ti permette di aumentare la tua autoefficacia.

Altro suggerimento, nel momento della crisi, del muro, è ricordarsi precedenti esperienze di successo, ricordare con quali risorse, caratteristiche, qualità si è riusciti a sperimentare il successo.

**Riepilogando, per superare il muro è importante fare un lavoro sull'O.R.A.**

E cioè focalizzarsi sull'Obiettivo, sulla sua importanza, sull'investimento che si è fatto per raggiungerlo; sulle Risorse occorrenti che molte volte si dimentica di averle, si dimentica di aver raggiunto precedenti obiettivi; infine l'Autoefficacia aiuta a credere in se stessi.

Matteo SIMONE

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

[www.psicologiadellosport.net/eventi.htm](http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm)