

Matt Fitzgerald

QUANTO DANNATAMENTE LO VUOI?

IL POTERE DELLA
MENTE SUL CORPO



La mente è l'atleta

Bryce Courtenay, *The Power of One*

RINGRAZIAMENTI

La stesura di questo libro ha rappresentato un test di resistenza che mi ha dato parecchie soddisfazioni, un test che non avrei potuto portare a termine senza l'aiuto di un gran numero di persone generose e di talento. In particolare, desidero ringraziare Bob Babbitt, Kevin Beck, Chris Bednarek e il Team Unlimited, Greg Benning, John Bingham, Casey Blaine, Serena Burla, Walt Chadwick, Nathan Cohen, Ted Costantino, Louis Delahaije, Chris Derrick, Adam Elder, David Epstein, Nataki Fitzgerald, Robert Gary, Elliott Heath, Elena Ivanova, David Jankowski, Renee Jardine, Jeff Johnson, Hunter Kemper, Linda Konner, Siri Lindley, Bobby Mack, Samuele Marcora, Alissa McKaig, Greg Meyer, T.J. Murphy, Connie Oehring, Ned Overend, Beth Partin, Linda Prefontaine, Pete e Zika Rae, Toni Reavis, Stephen Roth, Josh Sandeman, Jenny Simpson, Neely Spence, Willie Stewart, Joseph Sullivan, Fritz Taylor e Ryan Vail.

QUANTO DANNATAMENTE LO VUOI?

Il potere della mente sul corpo

Matt Fitzgerald

PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	15
CAPITOLO 1 - Una gara è come una camminata sui carboni ardenti	31
CAPITOLO 2 - Preparati al peggio	53
CAPITOLO 3 - Il tempo è dalla tua parte	71
CAPITOLO 4 - L'arte di lasciar andare i sogni	95
CAPITOLO 5 - L'effetto "workaround"	123
CAPITOLO 6 - Il dono del fallimento	145
CAPITOLO 7 - La debolezza di oggi è la forza	169
di domani	169
CAPITOLO 8 - La risposta sta dentro di te	193
CAPITOLO 9 - L'effetto del gruppo	215
CAPITOLO 10 - Cosa ti aspetti?	235
CAPITOLO 11 - La passione non conosce età	257
CAPITOLO 12 - Ne vale la pena?	277
BIBLIOGRAFIA	299

PREFAZIONE

Fare ricerca per capire cosa limita le prestazioni di resistenza degli atleti non è solo un esercizio accademico. Comprende anche la valutazione del modo in cui gli atleti vengono testati, il modo in cui si allenano e come si preparano per le competizioni. Per tutti i primi 100 anni della storia della fisiologia dello sport si pensava che la resistenza fosse limitata soltanto dalla fatica muscolare causata dalla perdita di energia o dall'insufficiente apporto di ossigeno con la conseguente acidificazione dei muscoli dell'apparato locomotore. Questo ha portato gli atleti a monitorare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, a trafiggere le loro orecchie per misurare il lattato nel sangue, a usare eritropoietina che ha afflitto molte delle discipline di resistenza e a consumare tonnellate di pasta e riso prima delle competizioni. Questi sono solo alcuni esempi di come la fisiologia dello sport ha avuto un impatto sulle vite degli atleti endurance.

Poi, alla fine del 1990, il professor Tim Noakes propose il Central Governor Model (CGM). Questo modello propone che le prestazioni di resistenza siano limitate da un sistema subconscio intelligente nel cervello (il regolatore centrale) che regola l'azione muscolare locomotoria in modo che il rapporto velocità/potenza sostenuto in gara non superi la capacità del corpo di far fronte allo stress dell'esercizio di resistenza. L'ipotesi si basa sul fatto che se questo sistema

di sicurezza non esistesse, un atleta altamente motivato potrebbe ad esempio correre oltre la propria capacità fisiologica e minacciare la sua stessa vita per via di uno shock termico, un'ischemia miocardica e un rigor mortis.

Il modello CGM è stato rivoluzionario perché ha convinto molti fisiologi che l'organo che limita le prestazioni di resistenza sia in realtà il cervello, non il sistema cardiovascolare o l'affaticamento dei muscoli locomotori. Le ricerche successive, compreso il nostro studio del 2010, che ha ispirato il sottotitolo di questo libro, hanno confermato che questa ipotesi non è più controversa. C'è un grande problema però: se le prestazioni di resistenza vengono limitate dal subconscio e dal sistema di sicurezza intelligente del cervello, cosa dovrebbero fare gli atleti di resistenza al riguardo? Potremmo dire nulla a parte allenarsi nel modo in cui hanno sempre fatto per aumentare la capacità dei propri corpi di affrontare lo stress di un esercizio di resistenza. In effetti, il modello CGM non prevede alcun impatto significativo sul modo in cui gli atleti di resistenza si allenano e si preparano per le competizioni.

Fortunatamente non ci sono prove che indichino l'esistenza di un sistema di controllo centrale dentro il nostro cervello, e gli atleti possono avere un controllo considerevole sulle proprie prestazioni. Questo modello alternativo di come il cervello regola le prestazioni di resistenza è chiamato modello psicobiologico. Il principio fondamentale di questo modello afferma che la decisione se smettere o meno mentre si sta svolgendo un esercizio di resistenza ad alta intensità è presa dal cervello cosciente. Tale decisione si basa principalmente sulla sensazione consapevole di quanto l'esercizio sia duro, pesante e faticoso. Chiamiamo questo sentimento percezione dello sforzo.

Molti dei miei colleghi fisiologi trovano difficile accettare il modello psicobiologico. Come può qualcosa di effimero e soggettivo come una percezione avere una grande influenza sulle prestazioni di resistenza? Sicuramente gli aspetti che si possono misurare oggettivamente (ad esempio, le dimensioni del cuore e quanto glicogeno è presente all'interno dei mu-

scoli locomotori) hanno molto importanza. Questa conclusione può essere giustificata se si considerano le prestazioni di resistenza semplicemente come l'output di una macchina biologica senza pensieri e sentimenti. Tuttavia ritengo che le prestazioni di endurance possano essere un comportamento auto-regolamentato in cui i pensieri e i sentimenti possono avere influenze profonde. Il dolore dovuto a una tortura (una percezione) può costringere i soldati a tradire il proprio paese. La fame intensa (una percezione) può trasformare le persone civili in cannibali. I pensieri e i sentimenti possono anche portare una persona al suicidio. Pertanto, non dovremmo sorprenderci che la percezione dello sforzo (e i pensieri legati ad essa) possa limitare le prestazioni negli sport di resistenza. Le percezioni sono potenti.

Matt Fitzgerald è stato uno dei primi autori sportivi a riconoscere le potenziali implicazioni di questo modello psicobiologico per gli atleti di endurance. Mi ricordo ancora la nostra prima chiacchierata al telefono nel 2009, in seguito alla quale pubblicammo lo studio sugli effetti della fatica mentale sulla percezione dello sforzo e sulle prestazioni di resistenza. Mi trovavo ad un meeting in Italia e Matt a casa sua negli Stati Uniti. Abbiamo parlato per oltre un'ora. Io alimentato dalla mia passione per la ricerca interdisciplinare (e dalla naturale tendenza degli italiani a parlare molto!) e Matt dalla sete di conoscere gli ultimi sviluppi scientifici che potevano avere un impatto positivo sui suoi molti lettori. Il nostro "rapporto a distanza" continuò nel corso degli anni mentre io ero impegnato a produrre ricerca sulla psicobiologia delle prestazioni di resistenza e Matt a tradurla per il pubblico generico attraverso i suoi articoli e i suoi libri.

In questo libro Matt ha messo insieme una collezione impressionante di esempi reali di come la percezione della fatica e di altri fattori influisce psicologicamente sulle prestazioni di resistenza. Questi esempi della vita di atleti provenienti da diversi sport di resistenza sono mescolati con i riassunti delle più rilevanti ricerche scientifiche sull'argomento. Il risultato

è davvero notevole: un libro che può essere letto come una biografia sportiva, ma che, allo stesso tempo, fornisce suggerimenti su come migliorare le prestazioni di resistenza. Spero che questo libro porterà a una sempre più diffusa applicazione dei principi e delle tecniche psicologiche agli atleti di resistenza e ai loro allenatori. In effetti, il potere della psicologia non è ancora stato pienamente sfruttato dagli sport di resistenza. Uno dei principali suggerimenti che derivano dal modello psicobiologico è quello di utilizzare deliberatamente e sistematicamente queste tecniche.

Tuttavia, come sottolinea Matt, questo non significa che vincere una gara di endurance sia una semplice questione di “forza di volontà”. La consapevole autoregolamentazione dei pensieri, delle emozioni e dei comportamenti può avere una significativa influenza sulle prestazioni di resistenza, come ben illustrato dagli esempi di vita reale presenti in questo libro. Ma la genetica, l’allenamento fisico e l’alimentazione (ad esempio, l’assunzione di carboidrati e di caffeina), svolgono anch’essi un ruolo importante perché hanno profonde influenze sulla percezione dello sforzo. Anche il cervello subconscio può influenzare la percezione della fatica, come abbiamo recentemente dimostrato utilizzando i messaggi visivi subliminali. Il modo con il quale evitare gli effetti negativi di alcuni stimoli subconsci e sfruttare la potenza del subconscio per migliorare le prestazioni di resistenza sarà uno dei futuri sviluppi della psicologia applicata alla sport di resistenza.

Stiamo anche lavorando su un nuovo tipo di allenamento, chiamato *Brain Endurance Training*, che combina l’allenamento fisico con compiti mentalmente impegnativi per stimolare le aree cerebrali coinvolte nell’auto-regolazione e per aumentare la resistenza alla fatica mentale. È un momento emozionante, perché il modello psicobiologico sta ispirando innovative strategie per il miglioramento delle prestazioni che funzionano meglio di quelli sviluppati sulla base del tradizionale modello di affaticamento cardiovascolare/muscolare.

Quindi tenete d'occhio Matt. Sono sicuro che questo libro è solo il primo di una serie di libri di successo in questo settore, così promettente per gli atleti di resistenza.

Samuele Marcora, PhD

INTRODUZIONE

LA MIA PRIMA GARA DI ENDURANCE sono stati i due giri del campo di atletica alla scuola elementare Oyster River di Durham, nel New Hampshire. La gara era una delle tante previste nel programma del Field Day, una sorta di rito per il diploma degli alunni della quinta elementare. Come la maggior parte degli undicenni avevo prima di allora corso solo gare molto brevi, quasi degli sprint. I bambini di solito non competono sulle lunghe distanze. Quel giorno scoprii il perché.

Scattammo tutti dalla linea di partenza alla massima velocità. Dopo 40 o 50 metri, la debolezza invase le mie gambe. Mi sembrava che il mio peso aumentasse di 2 kg ad ogni passo. Il mio stomaco bruciava come una ferita. Una sensazione di formicolio si insinuò nella mia testa e la mia fronte divenne una grondaia di sudore. I pochi pensieri che fui in grado di elaborare furono: *Cosa diavolo mi sta succedendo? È normale? Anche gli altri stanno così male?*

Completai il primo giro, scrollandomi di dosso la forte tentazione di smettere, e iniziai il secondo. C'era solo un ragazzo davanti a me, Jeff Burton, l'unico ragazzo della mia classe magro come lo ero io. Compresi la mia situazione. Potevo spingere di più per raggiungere e superare Jeff e causarmi ancora più sofferenza oppure potevo lenire di un poco il mio dolore e lasciarlo andare. Ma all'improvviso si materializzò una terza opzione: Jeff andò in crisi. Incoraggiato dalle sue

difficoltà lo passai all'inizio dell'ultima curva e tagliai il traguardo vittorioso, anche se troppo stanco per festeggiare.

Imparai una verità fondamentale sugli sport di resistenza. Mentre le gambe e i polmoni mi avevano messo in condizione di poter vincere, la mia mente e in particolare la mia capacità di assorbire lo shock di quelle nuove sensazioni e la mia volontà di soffrire sufficientemente a lungo per vincere, avevano realizzato il mio successo. Capii che la sfida fondamentale nelle corse di lunga durata era di tipo mentale.

Tre anni dopo il mio trionfo al Field Day, mi infortunai al ginocchio sinistro giocando a calcio. Il chirurgo che mi operò mi consigliò di trovarmi un altro sport. Decisi quindi di riporre tutte le mie aspettative atletiche sulla corsa.

Questo successe nel 1985, il medioevo per ciò che concerne le tecniche di intervento e di riabilitazione delle ginocchia degli atleti. Dovetti tenere il gesso per sei settimane dopo l'intervento e poi indossare un tutore per altri sei mesi. Quel tutore di kevlar e velcro accompagnò tutte le mie gare durante la mia prima stagione di corsa al liceo. Quando finalmente potei liberarmene mi sono sentito rinascere. Corsi la gara di un miglio per sette volte in quella stagione e per sei volte feci il mio record personale.

In autunno guidai il nostro team di cross country al titolo di campione dello stato in una delle tre divisioni atletiche interscolastiche del New Hampshire. Una settimana dopo arrivai decimo al "Meet of Champions", dove i top team e gli atleti di tutte e tre le divisioni si confrontavano testa a testa. Feci il miglior piazzamento tra i corridori del primo anno. Ero sulla strada giusta per diventare il miglior corridore di scuola superiore nello Stato del Granito.

Tuttavia, questo non successe. La prima indicazione che non avrei mai raggiunto quel traguardo arrivò al campionato statale di cross country. La gara si svolgeva presso il Derryfield Park a Manchester, il percorso più duro tra i licei americani. La gara iniziava all'arrivo di una pista da sci, saliva a destra verso l'alto e poi ritornava verso il basso. Raggiunsi la vetta della montagna al secondo posto dietro Sean Living-

ston, uno studente senior che aveva molto più talento di me. Non ci pensai molto fino a quando non uscimmo dal bosco, e la mia fidanzata mi vide e urlò alla persona che le stava di fianco: “Oh mio Dio! È secondo!”. Poi ho capito che lo stavo uccidendo.

Poco dopo, però, fui passato da Todd Geil della Stevens Academy. Alla base della salita, aveva già 10 o 15 m di vantaggio su di me. Il percorso faceva un’ultima diabolica svolta verso l’alto prima di tornare ad essere pianeggiante in direzione del traguardo. In salita ero una corridore migliore di Todd e cominciai a seguirlo.

Abbiamo iniziato l’ultima curva assieme. Todd si alzò sulla punta dei piedi e spinse. Io feci la stessa cosa. Stavamo iniziando la volata finale accompagnati dalle urla dei nostri genitori, allenatori e compagni di squadra.

Poi rinunciai. Gettai la spugna. Successe quando Todd aumentò il suo ritmo ancora di una tacca nel finale. Non saprò mai se avrei potuto reagire alla sua accelerazione e magari attaccarlo a mia volta, perché non ci provai nemmeno. Il motivo era semplice: faceva troppo male. Una parte di me sembrava chiedersi: *Quanto dannatamente lo vuoi?*, e un’altra parte rispondeva: *Non tanto quanto lo vuole quel ragazzo*. Non credo che Todd avesse più talento o una migliore forma fisica della mia, anzi, lo avrei in seguito sconfitto in due delle cinque gare di campionato della nostra carriera di corridori di scuola superiore. Ciò che ci divise quel giorno era il fatto che lui era disposto ad impegnarsi di più.

Lo shock della mia prima gara all’età di 11 anni rispetto alla sofferenza che accompagna le gare di resistenza non mi aveva mai abbandonato. Amavo correre, amavo essere sempre più in forma e più veloce, ma odiavo la sofferenza. La mia avversione per il lato oscuro dello sport che avevo scelto, era gestibile fino a quando le mie aspettative erano basse. Ma quando raggiunsi il livello più alto di competizioni, scoprii che avrei potuto sentire ancora più male di quello che già avevo sentito, e che avrei dovuto affrontarne ancora di più per diventare un campione. Solo in seguito mi resi conto che in

precedenza avevo operato all'interno di una zona di comfort nel contesto del disagio, un illusorio "100%" oltre al quale dovevo per forza muovermi se volevo diventare il migliore.

Non riuscii mai ad andare oltre. Nei giorni prima di una gara ero divorato dal terrore. Il mio stomaco era sottosopra, il mio cuore agitato e il mio pensiero girava ossessivamente attorno all'agonia che avrei sperimentato. Se la gara era di martedì, stavo seduto in classe in un stato di totale assenza, non riuscivo ad ascoltare nulla di quello che gli insegnanti dicevano. Se era di sabato, riuscivo a malapena a fare colazione prima di uscire di casa per incontrarmi con i miei compagni di squadra per prendere l'autobus che ci avrebbe portati al macello.

Nel mio primo anno, cominciai a risparmiarmi nelle gare, il mio falso 100% di sforzo divenne un 95% interiormente riconosciuto. Mi impegnavo quanto bastava affinché gli altri non si accorgessero che stavo barando. Anche così, riuscii comunque a ottenere qualche buon risultato, ad esempio arrivai sesto nel Meet of Champions del 1987. Ma il più delle volte lasciavo il campo di gara disgustato da me stesso, sapendo che non avevo dato tutto.

Le cose peggiorarono. In una gara a Boston, finì una distorsione alla caviglia a metà della corsa dei 2 miglia e mi buttai a terra contorcendomi per un dolore inesistente. Alcune settimane dopo, feci finta di perdere la chiamata alla linea di partenza di un'altra gara di 2 miglia. Dopo la mia stagione da senior (che ho coronato con un patetico 17° posto finale al Meet of Champions, la gara in cui la mia nemesi, Todd Geil, arrivò secondo), smisi di correre. Il buono a nulla che era in me aveva prevalso.

Nel 1995, due anni dopo che ero uscito dal college, mi trasferii a San Francisco. Il mio obiettivo era quello di ottenere il primo lavoro decente da giornalista che mi fosse offerto. La prima offerta mi arrivò da Bill Katovsky che aveva fondato *Triathlete* dodici anni prima e che in seguito fondò anche una nuova rivista sugli sport di resistenza chiamata Multisport. Avrei tanto voluto un contratto con *High Times*, ma il destino

mi ha portato a lavorare all'interno di un ambiente pieno di persone che amavano rimanere in forma e migliorare sempre di più le proprie prestazioni sportive, come anche io desideravo fare una volta.

L'inevitabile accadde. Mi feci risucchiare di nuovo negli allenamenti e nelle gare, prima come corridore e poi come triatleta. Mi dedicai sempre più a questi passatempi e divenni sempre più ambizioso. Avevo due desideri che alimentavano questo secondo atto della mia vita come atleta. Volevo soprattutto diventare l'atleta che avrei potuto essere se non avessi smesso. Ma per fare questo capii che avevo bisogno di superare la debolezza mentale che mi aveva impedito di diventare quell'atleta.

Non diventai mai l'atleta che avrei potuto essere. Il mio vero tallone d'Achille si dimostrò essere un corpo fragile che mi fece conoscere il significato delle parole: fascite plantare (C'erano già stati alcuni presagi di questa debolezza nella mia giovinezza, tra i quali il mio infortunio al ginocchio sinistro a 14 anni). Ma se avevo fallito nel diventare l'atleta che avrei potuto essere, potevo almeno diventare il migliore atleta che potevo essere con il corpo imperfetto in cui ero bloccato.

Se il momento in cui ho lasciato andare Todd Geil sulla dirittura d'arrivo del campionato divisionale segnò di fatto la perdita simbolica della mia integrità come atleta, un episodio che si verificò durante la Silicon Valley Marathon del 2008 segnò la mia redenzione. Ero a circa 6 km dal traguardo quando superai una giovane coppia sul ciglio della strada, probabilmente in attesa del passaggio di un amico. Li avevo superati di soli pochi metri quando sentii la donna esclamare una sola parola.

“Wow.”

Questa parola potrebbe significare moltissime cose. Forse la giovane donna rimase colpita da quanto velocemente stavo correndo. Ma il leader della corsa (io arrivai terzo) arrivò 4 minuti davanti a me. Quindi non si trattava di quello. O forse stava ammirando il mio bellissimo stile di corsa. Ma io non ho un bellissimo stile di corsa e probabilmente il mio passo

non era mai stato così brutto come in quel momento.

Credo infatti che la donna che disse “wow” fosse effettivamente stupita per quanto terribili fossero i miei movimenti. Stavo sbavando, ne sono sicuro. Quella monosillaba era un segno di rispetto rivolto a quanto fosse difficile quello che stavo cercando di fare. Il mio viso rivelava di certo il dolore che ero disposto a sopportare nel perseguire il mio obiettivo di finire la gara in un dato tempo.

Di fatto in quella gara non raggiunsi l’obiettivo che mi ero posto, l’ennesimo infortunio aveva minato il mio allenamento quel tanto che bastava per metterlo fuori dalla mia portata. Ma ottenni qualcosa di più grande, la soddisfazione di sapere che per una volta avevo veramente dato tutto.

Il 37° km della Silicon Valley Marathon del 2008 rimane il mio momento più prezioso come atleta. Lo considero inoltre uno dei momenti più belli di tutta la mia vita. Certo, era solo una gara, ma lo sport non è così separato dalla vita, né l’atleta è distinto dalla persona. Padroneggiare la mia paura di soffrire in gara, mi ha fatto acquisire un maggiore rispetto di me stesso, un senso di forza interiore che mi ha aiutato ad affrontare altre sfide, sia all’interno che al di fuori dello sport.

Non avrei mai potuto riscattarmi in questo modo se non fosse per quello che ho imparato nel mio lavoro come scrittore sugli sport di resistenza, attraverso i frequenti contatti con atleti di livello mondiale. Attraverso queste interazioni ho scoperto che anche l’atleta più dotato ha le nostre stesse debolezze psicologiche e, per realizzare le proprie vittorie, deve riuscire a superarle. Il talento da solo non basta. Questa consapevolezza mi ha riempito di un mix di sana vergogna e di ispirazione che mi ha spinto a impegnarmi di più.

Abbastanza presto nel secondo atto della mia vita di atleta endurance, ho avuto un lungo colloquio telefonico con Hunter Kemper, che due giorni prima aveva gareggiato nello USA Triathlon Elite National Championship 1998 a Oceanside, in California. Avevo seguito l’evento in prima persona come reporter per *Triathlete*. A metà della frazione di corsa, Hunter e l’australiano Greg Welch uscirono dal gruppo di

testa. Welch aveva vinto nel 1990 il Triathlon World Championship, il Campionato del Mondo di Duathlon del 1993, l'Ironman World Championship del 1994 e il Long-Distance Triathlon World Championship del 1996. Hunter era un ventiduenne rookie che aveva già ottenuto un secondo posto nell'Atlantic Coast Conference Championship sui 10000 metri. I due uomini sono entrati nell'ultimo mezzo miglio di gara correndo ancora fianco a fianco. Chiesi ad Hunter come si era sentito.

“Stavo andando fuori di testa” mi disse.

Hunter mi chiarì che si sentiva intimidito e terrorizzato. Soffrì di una crisi di fiducia mentre correva lungo il tratto finale verso il traguardo con Welch accanto. Qualcosa dentro Hunter sembrava chiedergli: *Quanto dannatamente lo vuoi?* Ci fu in lui un momento di incertezza. Ma subito Hunter chiarì a se stesso che la voglia di vincere la gara era maggiore della paura che provava per il suo sfidante leggendario, e abbastanza per tollerare tutta quella sofferenza. Scopri che poteva impegnarsi ancora di più. La sua improvvisa accelerazione colse impreparato Welch e il rookie attraversò per primo la linea del traguardo, vincendo il primo di sette titoli nazionali.

Più tardi, nella stessa conversazione telefonica, appresi da Hunter che il suo miglior tempo a livello di scuola superiore sui 2 miglia era di 2 secondi più lento del mio. Esperienze come questa - e ce ne sono state molte - hanno ridotto la mia paura di soffrire in gara. Hanno rafforzato la mia determinazione nel voler diventare un corridore più forte, e la convinzione di potercela fare.

Mentre era in corso questa evoluzione personale, si stava svolgendo una rivoluzione anche nelle scienze dello sport. Le nuove tecnologie, come la risonanza magnetica, avevano aperto una finestra sul cervello, permettendo ai fisiologi di scoprire di più sul ruolo di questo organo in relazione alle prestazioni di resistenza, un processo che è culminato con lo sviluppo di un nuovo modello “psicobiologico” sulle prestazioni di resistenza. Inventato da Samuele Marcora,

un fisiologo italiano che vive e lavora in Inghilterra, questo nuovo modello vede la mente e il corpo come un'interfaccia connessa, con il corpo nettamente subordinato. Data la mia fascinazione per la dimensione mentale nelle gare di resistenza, ho seguito con particolare interesse queste ricerche e ne ho condiviso l'apprendimento su articoli e libri come *Brain Training for Runners*. Ciò che più mi ha emozionato in queste teorie rivoluzionarie è stata la convalida della lezione che avevo appreso nella mia iniziazione alle gare di resistenza in quinta elementare. Si è scoperto che la sfida fondamentale negli sport di resistenza è davvero psicologica.

Molti aspetti che influiscono sulle prestazioni di resistenza che si pensava fossero di esclusiva natura biologica sono ormai noti per essere pesantemente influenzati dalla mente. Per fare un esempio, gli studi di Paul Laursen dell'Edith Cowan University in Australia hanno dimostrato che, se non in casi estremi, la disidratazione, che è biologica, non provoca un rallentamento negli atleti; invece, la condizione psicologica di *sentirsi assetati* sì.

Il campo di studio della fisiologia dell'esercizio è popolato da uomini e donne che hanno forti tendenze materialiste, e che sono quindi poco inclini a valorizzare il ruolo della mente nelle prestazioni di resistenza. Ma la rivoluzione delle neuroscienze ha cambiato la posizione di molti di questi scienziati. Questi ricercatori sono ora disposti ad ammettere che il grande corridore finlandese Paavo Nurmi aveva ragione quando disse quasi un secolo fa: "La mente è tutto. I muscoli sono solo pezzi di gomma. Tutto ciò che sono, lo sono grazie alla mia mente".

Un modo più rigoroso ma meno poetico di esprimere la convinzione di Nurmi è che dal punto di vista psicobiologico, le prestazioni di resistenza sono determinate esclusivamente dalla potenza della mente; la biologia non è altro che una fonte esterna di stimoli per la mente in grado di influenzarne gli output. Il neuroscienziato britannico Vincent Walsh suggerì che la competizione sportiva è la cosa più difficile ed impegnativa per il cervello umano, anche più dei compiti mentali

come la risoluzione di equazioni differenziali ed anche più impegnativa di quanto non lo sia per il corpo.

Dobbiamo considerare che i muscoli non sono del tutto necessari nelle gare di resistenza, o per qualsiasi altra forma di movimento. Sono del tutto sacrificabili e sostituibili. I tetraplegici, oggi, possono controllare arti robotici con i *loro pensieri* attraverso elettrodi attaccati al cuoio capelluto. Presto sarà possibile per le vittime di una completa paralisi competere in gare di durata attraverso l'uso di un corpo meccanico o in remoto. Questi atleti cibernetici saranno quindi in grado di non fermarsi mai? No. La loro performance sarà limitata dalla mente, così come lo è per le prestazioni degli atleti di resistenza normodotati.

Controllare un corpo robotico con i pensieri non è facile, anche se il corpo robotico sta facendo tutto il lavoro - perché non sta facendo tutto il lavoro. Dopo 30 minuti in cui si sta controllando un braccio robotico con il pensiero, l'utente incontra un muro di fatica che lo rende incapace di continuare. Non vi è alcuna differenza pratica tra questo fenomeno e il caso di una mountain biker che crolla sull'ultima salita di una gara. In entrambi i casi, il crollo avviene nel cervello come risultato dello sforzo mentale di spingere il corpo a lavorare - sia che sia di carne o di metallo.

Se la scienza ha solo recentemente riconosciuto che la resistenza è fondamentalmente un fatto psicologico, nel linguaggio comune questa convinzione è sempre stata presente. Quando diciamo che una persona ha resistito a qualcosa, che cosa intendiamo? Vogliamo dire che la persona ha attraversato un'esperienza sfidante. Un escursionista può sopportare 36 ore di cammino disperso su di una montagna al freddo, o un ufficiale di marina può sopportare sette giorni di privazione del sonno durante la Hell Week del programma di formazione dei SEAL (come mio padre ha fatto durante la guerra in Vietnam). Ma è l'esperienza, non gli effetti biologici dell'esposizione al freddo o la privazione del sonno, che deve essere sopportata. Se l'escursionista non avesse sentito freddo o se l'ufficiale di marina non si fosse sentito stanco, non ci sarebbe

stata alcuna ragione per congratularci per essere sopravvissuti alla prova.

Gli atleti di resistenza, per definizione, sopportano. Essi sopportano lunghe ore di allenamento, le privazioni di uno stile di vita monastico e ogni sorta di dolore. Ma ciò che gli atleti di resistenza devono sopportare più di ogni altra cosa, non è lo sforzo reale, ma la *percezione* dello sforzo. Questa è la frase che la scienza ora usa per riferirsi a quello che gli atleti normalmente descrivono come “la durezza” di un dato esercizio, e rappresenta il concetto centrale del modello psicobiologico delle prestazioni di resistenza. Lo sforzo percepito è ciò che mi ha scioccato durante il Field Day del 1982 e che in seguito mi limitò come corridore. Lo sforzo percepito è, secondo le ultime scoperte scientifiche, la causa per cui un ciclista va in crisi sull’ultima salita di una gara, ciò che rende impossibile per un disabile manipolare un braccio robotico con il suo pensiero dopo 30 minuti e che vincola le prestazioni di resistenza in tutte le circostanze. La scoperta più importante delle neuroscienze e la verità più importante che si può apprendere come atleta di resistenza, è questa: *Non si può migliorare come atleta se non si cambia il proprio rapporto con la percezione dello sforzo.*

Anche il processo di allenamento fisico è conforme a questo principio. L’allenamento aumenta la capacità fisica di un atleta, ma allo stesso tempo cambia anche la sua relazione con la percezione dello sforzo. Più l’atleta è in forma, più facile diventa per lui nuotare, andare in bicicletta e correre a qualsiasi velocità, e questo è il motivo per cui la sua performance migliora. Se la capacità fisica dell’atleta è aumentata, ma il suo rapporto con la percezione dello sforzo non è cambiato di conseguenza, i suoi tempi di gara non migliorerebbero, perché non sarebbe psicologicamente in grado di accedere alla capacità fisica migliorata.

In realtà, lo scenario che ho appena descritto non potrebbe mai accadere. Lo sforzo percepito è essenzialmente la resistenza del corpo alla volontà della mente. Più un atleta è allenato, meno il corpo fa percepire il dolore. Quindi la

maggior capacità fisica è sempre *percepita*.

Esiste una varietà di fattori che influenzano la mente in maniera diretta e che possono cambiare il rapporto di un atleta con la percezione dello sforzo e quindi migliorare le prestazioni. Alcuni di questi fattori aumentano la quantità di output (ad es. la velocità) che deriva da un dato livello di sforzo, proprio come fa l'allenamento. Uno di questi fattori è il *controllo inibitorio*, ovvero la capacità di rimanere concentrati su stimoli rilevanti (come ad esempio un concorrente più avanti di noi) in presenza di stimoli distraenti (come ad esempio il ricordo di una precedente sconfitta). Uno studio condotto nel 2014 da Samuele Marcora e pubblicato sull'*European Journal of Applied Psychology* ha dimostrato che un test cognitivo progettato per attivare il meccanismo di controllo inibitorio del cervello ha aumentato lo sforzo percepito e ha ridotto le prestazioni in una successiva corsa di 5 km. Un anno dopo, i ricercatori dell'Università di Padova hanno riportato su *PLOS ONE* che i corridori che raggiungevano punteggi più alti su una scala di misura per il controllo inibitorio performavano meglio in un'ultramaratona.

Ci sono altri fattori che aumentano la quantità dello sforzo percepito che un atleta può (o vuole) tollerare. Un esempio evidente di questo tipo di fattore è la motivazione. È stato principalmente grazie alla mia rafforzata motivazione che ho sviluppato una maggior tolleranza allo sforzo percepito e mi sono trasformato in un atleta di resistenza.

Data la natura degli sport a cui partecipano, tutti gli atleti di resistenza affrontano sfide psicologiche e tutte queste sfide sono direttamente o indirettamente legate alla percezione della fatica. Se gareggiare non fosse così difficile, gli atleti non vivrebbero momenti di insicurezza o di apprensione pre-gara, o di rimpianto post-gara, o di esaurimento mentale o di paura. Anche la maggior parte degli errori nell'allenamento, come il sovrallenamento, hanno origine nella paura di soffrire.

Gli psicologi usano il termine *coping* per riferirsi ai comportamenti, alle risposte cognitive ed emotive al disagio e

allo stress messi in atto dalle persone. Gli sport di resistenza prevedono in gran parte disagio e stress; di conseguenza, essi richiedono buone capacità di coping. In gara, il lavoro dei muscoli è quello di essere performanti. Il lavoro della mente è quello di fare in modo che ciò avvenga. Ma ecco l'intoppo: i muscoli possono performare solo nella misura in cui la mente mette in atto adeguate strategie di coping. Gli sport di resistenza sono quindi un gioco della "mente sui muscoli."

Negli sport di resistenza, una strategia di coping vincente è rappresentata da un qualsiasi comportamento, emozione, pensiero o combinazione di questi che crea prestazioni migliori. Formulata in un altro modo, un coping vincente negli sport endurance consiste in una risposta al disagio e allo stress che modifica favorevolmente la relazione di un atleta con la percezione dello sforzo, sia incrementando lo sforzo che l'atleta è in grado di produrre sia ciò che l'atleta ottiene dal suo miglior sforzo.

Alcune strategie di coping sono più efficaci di altre. Un esempio di coping inefficace consiste nel fingere un infortunio al fine di evitare il disagio di portare a termine una gara, come feci al liceo. Trarre ispirazione dagli atleti di alto livello e tollerare maggiori livelli di sforzo percepito, come feci nella seconda parte della mia vita da atleta, è l'esempio di una efficace strategia di coping.

Per diventare il miglior atleta che puoi essere, devi diventare molto bravo nel far fronte alle caratteristiche forme di disagio e di stress che gli sport di resistenza impongono, a partire dallo sforzo percepito e allargandoti a tutte le sfide secondarie ad esso, come ad esempio la paura del fallimento. Devi scoprire, praticare e perfezionare le strategie di coping che sono più efficaci nel fronteggiare queste sfide. Il termine che io utilizzo per identificare una capacità di coping molto sviluppata negli sport di resistenza è *forza mentale*.

La psicologia dello sport tradizionale viene poco utilizzata per sviluppare la forza mentale. Prima della rivoluzione cerebrale, quando la mente e il corpo venivano considerate entità separate e quando la biologia spiegava ogni cosa, la disciplina

della psicologia dello sport era confinata in un piccolo spazio ai margini della sfera atletica. Si trattava di un miscuglio di tecniche che erano apertamente non fisiche, come la visualizzazione e il goal setting, e quasi sempre praticate al di fuori del contesto sportivo stesso. Questi trucchi sono stati proposti a tutti gli atleti di ogni sport, da quelli in cui la percezione dello sforzo gioca un ruolo marginale, come ad esempio il baseball, fino a quelli in cui la percezione dello sforzo è tutto: gli sport di resistenza.

La rivoluzione cerebrale ha portato all'emergere di una nuova psicologia dello sport, una psicologia basata sul modello psicobiologico delle prestazioni di resistenza e quindi specifica per queste discipline. La nuova psicologia differisce dalla precedente per due fattori chiave. Per prima cosa si focalizza esattamente sullo sviluppo della forza mentale, o sulle strategie di coping che direttamente e indirettamente alterano la relazione di un atleta con lo sforzo percepito in modo da migliorare la prestazione. Si tratta di una psicologia della mente sopra i muscoli.

In secondo luogo, nella nuova psicologia degli sport di resistenza, il ruolo degli psicologi dello sport è rivestito dall'atleta stesso. Perché? Perché il solo modo per diventare veramente bravo nel gestire il disagio e lo stress degli sport di resistenza è sperimentarli. Le sessioni di visualizzazione e gli esercizi di goal setting da soli non aiuteranno la tua mente a sedare le ribellioni del corpo nei momenti più duri di una gara. Sviluppare la forza mentale richiede l'esposizione a queste sfide nella stessa misura in cui la forza fisica richiede di esporsi all'allenamento. Nessuno può fare questo lavoro per te e nemmeno guidarti attraverso di esso. Il coping è una *risposta* al disagio e allo stress, dopo tutto.

Essere lo psicologo dello sport di te stesso significa molto di più che imparare dall'esperienza. Vi è una cruciale differenza tra cavarsela alla cieca attraverso sfide atletiche e affrontarle con l'adeguata conoscenza della loro natura e delle modalità per fronteggiarle che si sono dimostrate più efficaci per altri atleti. La missione della nuova psicologia degli sport

endurance è quella di equipaggiare gli atleti con questa conoscenza di modo che non debbano “reinventare la ruota” nei loro tentativi di padroneggiare il disagio e lo stress del proprio sport ma possano funzionare come lo psicologo dello sport di se stessi.

La migliore fonte di conoscenza rispetto ai più efficaci metodi di coping negli sport di resistenza risiede negli esempi forniti dagli atleti endurance di élite. I metodi a cui i più grandi atleti si affidano per superare la fatica e le più comuni barriere al raggiungimento di prestazioni migliori, sono per definizione le strategie di coping più efficaci per tutti gli atleti. I campioni sono dei modelli di ruolo per la psicologia dello sport, non meno di quanto lo siano per l’allenamento e la nutrizione. Non è possibile avere successo ai livelli più alti di nessuno sport di resistenza senza possedere una buona forza mentale. Nessun atleta, a prescindere dal suo talento, può vincere sulla scena internazionale senza avvalersi del potere della propria mente per massimizzare sia il livello di sforzo che è in grado di dare sia il livello di prestazione che deriva dal suo migliore sforzo. Pensate a quanto ha ottenuto Hunter Kemper rispetto a me, con forse solo un pizzico di talento fisico in più.

Per imparare dai campioni non basta ascoltare le loro storie. Dobbiamo anche sapere come interpretare i loro esempi. Qual è la natura delle sfide che gli atleti di maggior successo hanno fronteggiato e superato? Come intendiamo le strategie di coping da loro utilizzate per gestire le difficoltà in un modo che ci permetta di replicarle nella nostra esperienza? Queste sono alcune delle domande che ci dobbiamo porre per beneficiare degli esempi che i migliori al mondo ci offrono. Il modello psicobiologico della prestazione di resistenza ci aiuta in questo. Applicando questa nuova scienza agli atleti di élite possiamo derivare delle lezioni pratiche che potranno poi essere applicate nel proprio percorso atletico.

Questa combinazione di esperienza vicaria e interpretazione scientifica ha direzionato il mio cammino di redenzione nel secondo atto della mia vita di atleta endurance.

Come runner ai tempi del liceo mi mancava anche la più vaga comprensione scientifica delle paure che mi trattenevano. Né ho mai realizzato che gli atleti di élite fronteggiavano e superavano le medesime paure. Come runner-triatleta adulto ho fronteggiato queste paure a testa alta nel ruolo di psicologo dello sport di me stesso, dotato della loro conoscenza neuropsicologica e dell'ispirazione datami dagli esempi degli atleti di élite che hanno mostrato le modalità più efficaci per gestire queste paure. Questa saggezza non mi ha permesso di conquistare la sfida che stavo affrontando, ma mi ha dato i mezzi per sfruttare attivamente le mie esperienze atletiche per raggiungere la forza mentale.

L'obiettivo di questo libro è quello di aiutarti a diventare lo psicologo dello sport di te stesso - un professionista della nuova psicologia degli sport endurance competente e disponibile al miglioramento. Non troverai né tecniche né esercizi nelle pagine seguenti. Questa è la psicologia dello sport tradizionale. Piuttosto incontrerai delle storie vere di atleti di élite che ce l'hanno fatta, che diventano momenti di insegnamento se visti dalla prospettiva del modello psicobiologico delle prestazioni endurance.

In ogni gara, qualcosa dentro a ogni atleta (qualcosa che possiamo ora identificare come percezione dello sforzo) pone una semplice domanda: *Quanto dannatamente lo vuoi?* Per realizzare il tuo potenziale come atleta, devi rispondere in questo modo: *Di più.* E poi dovrai dimostrarlo. È facile in teoria, difficile nella pratica - più difficile che capire come allenarsi, come nutrirsi e che scarpe indossare. Ecco la mia promessa: dopo che avrai letto questo libro, la tua risposta alla domanda più importante negli sport di resistenza non sarà più la stessa.

Una gara è come una camminata sui carboni ardenti

ALLA CONFERENZA STAMPA tenutasi il giorno prima della Maratona di Chicago del 2010, il campione in carica Sammy Wanjiru confessò di sentirsi solo al 75% della propria forma. E non stava bluffando. Tre settimane prima, Sammy aveva contratto un virus gastrointestinale che gli aveva fatto perdere diversi giorni di allenamento. Mentre era a letto pensò di rinunciare alla maratona di Chicago e di correre quella successiva a New York.

L'influenza, tuttavia, non era stata il suo unico problema, altrimenti Sammy non avrebbe considerato di prendere una decisione così drastica. Il 2010 era stato infatti un anno difficile per il ventitreenne atleta del Kenya. Mentre si stava allenando per la maratona di Londra di aprile, nella quale era anche il detentore del titolo, Sammy cadde e si fece male al ginocchio destro. Prese comunque parte alla gara, ma il suo infortunio peggiorò e fu costretto al ritiro ad appena 15 km dal traguardo. L'etiope Tsegaye Kebede andò a vincere

la gara.

Il principale rivale di Sammy era proprio Kebede che era arrivato secondo alle sue spalle l'anno precedente a Londra ed era stato medaglia di bronzo quando Sammy conquistò l'oro nella maratona delle Olimpiadi del 2008 a Pechino. Kebede era tra i partenti anche alla Maratona di Chicago del 2010, e quello potrebbe essere stato il vero motivo per cui Sammy scelse di non ritirarsi nonostante la sua forma fisica non fosse certo eccellente. I due atleti erano rispettivamente al primo e al secondo posto per risultati ottenuti nelle maggiori maratone mondiali degli ultimi due anni. Al corridore che aveva accumulato più punti in questi due anni di competizioni sarebbe stato assegnato un premio da mezzo milione di dollari. L'edizione 2009-2010 del premio si sarebbe conclusa a New York. Nessuno dei contendenti aveva però deciso di partecipare a quella gara, perciò, chi avrebbe ottenuto il miglior piazzamento a Chicago, avrebbe di sicuro vinto il cospicuo premio in denaro.

Dopo l'abbandono di Londra, Sammy si trasferì con il suo allenatore Federico Rosa in Italia per ricevere le terapie necessarie per guarire dall'infortunio. Nel mese di giugno, riprese a gareggiare partecipando a una mezza maratona in Sicilia, ma il ginocchio gli diede ancora problemi e Sammy si ritirò di nuovo. Aveva pianificato di correre la Maratona di Berlino a settembre, ma poi decise di partecipare direttamente a quella successiva di Chicago. Anche se aveva più tempo per prepararsi non poteva certo permettersi ulteriori battute d'arresto.

Ma, proprio quando il ginocchio finalmente sembrava guarito e non gli dava più noia, fu colpito da un virus intestinale.

Una volta ripresosi anche da questo problema, Sammy decise che voleva correre nonostante la sua preparazione non fosse adeguata, se non altro voleva impedire a Kebede di prendersi il premio di mezzo milione di dollari senza lottare. Il suo allenatore, a malincuore, sostenne la decisione, ma insistette per un approccio di gara cauto. Consigliò a Sammy

di seguire il leader della corsa nel tentativo di rallentarlo e di conservare le forze per un eventuale attacco nel finale.

Tuttavia, questa prudente tattica di gara non era congeniale allo stile di Sammy. Il suo normale stile di gara era descritto come selvaggio e aggressivo. Alle Olimpiadi, aveva lanciato un attacco a sorpresa già dalla linea di partenza. Le maratone olimpiche sono notoriamente molto tattiche e lente, anche quando non si corrono sotto i 40 gradi di calura estiva come era successo a Pechino. Sammy aveva invece letteralmente bruciato il primo miglio al ritmo di 4:41, un ritmo da record mondiale. Solo 19 corridori riuscirono a stare con lui, seppur seguendolo da lontano. Alla boa dei 10 km, il gruppo di testa era già sceso a otto atleti. Sammy non cedeva. Uno ad uno i suoi inseguitori mollavano. Corse parecchi chilometri completamente da solo fino ad ottenere la vittoria in 2:06:39, frantumando il record olimpico di quasi tre minuti. Alcuni descrissero la sua prestazione come la migliore di sempre in una maratona. Sammy aveva solo 21 anni.

Il 10 ottobre del 2010 non era una giornata torrida a Chicago, ma faceva comunque caldo. La temperatura aveva già raggiunto i 20 gradi alle 7.30 del mattino, ora di inizio della gara. Sammy si posizionò dietro un folto gruppo di atleti non di primo piano. Shadrack Kosgei, uno dei due pacer guidò il gruppo tutto Africano di dodici atleti per i primi 5 km percorsi in 15:03, un ritmo piuttosto lento. Kebede, vestito di viola e nero, marcava stretto Sammy.

Osservando il suo atleta da un veicolo che seguiva la gara, Federico Rosa si accorse subito che Sammy era in fermento. Il campione olimpico sembrava si stesse preparando per scattare, scalpitava come un bambino impaziente.

Non farlo, pensò Rosa.

Era inutile. Dopo 15 km di gara, Sammy prese il volo. Si lasciò alle spalle i pacer e abbassò il ritmo da 4:50 per miglio al di sotto dei 4:40. Tutti tranne uno dei corridori del gruppo risposero all'accelerazione con relativa facilità. Era ancora abbastanza presto. Solo Robert Cheruiyot, il campione in carica della maratona di Boston, si trovò in difficoltà. Si aggrappò

alla parte posteriore del gruppo, ma poi si sganciò.

Nonostante fosse stato lui a innalzare il ritmo, Sammy non si sentiva così bene e si rese conto che quel giorno le sue gambe non rispondevano adeguatamente alla sua testa. Il giovane keniano rallentò e si lasciò superare. Cheruiyot riuscì a riagganciarsi al gruppetto di testa.

Kebede, forse leggendo la debolezza del suo rivale, si era ora portato avanti. Egli però non attaccò subito, ma i suoi avversari sapevano che sarebbe stata solo una questione di tempo. Il primo grande assalto avvenne al 28esimo chilometro. Cheruiyot si staccò di nuovo, questa volta per sempre. Poi iniziò la vera carneficina.

Al 32esimo chilometro, Kebede scattò una seconda volta e il gruppo di testa si frantumò. Cinque dei rimanenti otto atleti facenti parte del gruppetto di testa - compresi Vincent Kipruto, un maratoneta da 2 ore e 5 minuti, e Deriba Merga, un atleta con un tempo di 59 minuti nella mezza maratona - svanirono nel nulla.

Gli unici sopravvissuti erano Sammy e un ventenne etiope di nome Feyisa Lelisa, che aveva corso la Maratona di Rotterdam in primavera in 2:05:23. Questi due atleti riuscirono a resistere all'assalto di Kebede e gli rimasero incollati. A differenza del precedente assalto, questa volta il ritmo non rallentò dopo la fiammata iniziale. Il modo di correre dell'etiope, la sua espressione di ghiaccio e la capacità di mantenere costantemente qualche metro di vantaggio sugli inseguitori facevano quasi pensare che si stesse prendendo gioco di loro.

Quando si avvicinarono al 37° chilometro, i tre corridori sterzarono a sinistra uscendo da Wentworth Avenue e si portarono sulla 33esima strada. Kebede spinse di nuovo sull'acceleratore. Lelisa non rispose. Sammy aprì invece la sua falcata nel frenetico sforzo di rimanere agganciato all'avversario. La sua testa vacillò e le spalle si alzarono verso le orecchie, segnalando un'implosione imminente. Aveva l'espressione di uno scalatore appeso all'estremo di una corda che si stava per spezzare. La sua attenzione era interamente focalizzata sui pochi centimetri che lo separavano da Kebede. Tutto

dipendeva da *quel momento*. Ma i centimetri continuavano ad aumentare e diventavano metri. La fune si era spezzata. Sammy cominciò a perdere la speranza.

Anche i molti fan di Sammy che guardavano la gara in tv iniziarono a perdere la speranza. Alcuni di loro che commentavano sui forum online dichiararono che la gara era finita.

“Kebede vincerà...accidenti!”, scrisse uno sconsolato fan di Wanjiru su letstun.com

Tutti quelli che stavano guardando quello che stava accadendo in quel momento per le strade di Chicago avevano iniziato a scalpellare l'epitaffio di Sammy. Tuttavia, i keniani non corrono come gli altri corridori. Quando un keniano corre una gara per vincere, o si mette al comando o cerca di stare con il leader finché gli è possibile. Egli risponderà a ogni attacco, indipendentemente da quanto è vicino al proprio limite. Anche se la risposta ad un attacco potrà farlo scoppiare e fargli perdere 5 minuti negli ultimi chilometri, lo farà. Perché se non si vince si può anche finire ottavi.

Un corridore americano che concede 20 m al leader negli ultimi 4 chilometri prima del traguardo potrebbe essere visto come un atleta nel tentativo di conservare le sue ultime forze per l'arrivo. Ma Sammy era keniano e il fatto che non riuscisse più a seguire l'avversario poteva significare solo una cosa: non ne aveva più.

Sammy lo sapeva meglio di chiunque altro. Mentre Kebede continuava ad allontanarsi davanti a lui, i pensieri del campione olimpico si rivolsero all'uomo che si trovava 3 passi dietro a lui. Il suo obiettivo si stava bruscamente spostando dalla vittoria al secondo posto che comunque gli avrebbe garantito un assegno sostanzioso. Ma proprio in quel momento il ritmo di Kebede si allentò un po'. Rincuorato, Sammy cercò dentro di sé la forza per colmare il divario, anche Lelisa riuscì a riprendere contatto. Il terzetto si era nuovamente formato.

Non per molto però. Conoscendo la forza di Sammy quando si trova nelle posizioni di testa, Kebede accelerò ancora costringendo nuovamente il suo rivale all'inseguimento. Lelisa si staccò definitivamente. Si profilò un'intensa batta-

glia tra vecchi rivali. Sammy era determinato a mettersi al comando, anche se solo per un centimetro. Kebede era deciso a non permettere a Sammy di guadagnare nemmeno un centimetro. Per mezzo chilometro, i due rivali corsero gomito a gomito, in perfetta sincronia.

Entrambi stavano ora visibilmente soffrendo, ma l'aura di controllo ancora aleggiava intorno all'etiope. Al rilevamento cronometrico del 40esimo km, Kebede si trovò un passo avanti rispetto a Sammy e accelerò. In pochi secondi, Sammy era ancora una volta a 20 metri dal rivale. Le sue speranze affondarono di nuovo.

Poi notò qualcosa: Kebede continuava a guardarsi indietro. Non una, non due, ma tre volte. Ogni volta dalla parte sinistra. Sammy si spostò verso il lato destro della strada. Quando Kebede guardò di nuovo, Sammy non era più nel suo spazio visivo.

Pensando di aver finalmente assestato il colpo di grazia, Kebede rallentò un poco. Sammy invece non lo fece. Strisciò letteralmente dietro il suo rivale e poco a poco lo raggiunse. Quando mancavano poco meno di due chilometri alla fine, Kebede cominciò a sentire urlare gli spettatori sul lato destro della strada, si voltò e Sammy era proprio lì. Kebede rimise gli occhi sulla strada, abbassò il mento e cercò di spezzare la volontà del keniano. Un attimo dopo Sammy lo superò.

Lo sfidante reagì rapidamente allo sprint. L'attacco di Sammy era fallito. Non aveva altra scelta che rallentare. Nel momento in cui lo fece, Kebede contrattaccò dimostrando la propria astuzia. In qualche modo il passo zoppicante dell'etiope era diventato di nuovo bello. Si involò su Michigan Avenue con la fiducia di un uomo che sapeva di aver resistito al colpo migliore del suo avversario. Sammy era improvvisamente tre passi indietro. Questa volta, finalmente, sarebbe stata la volta buona.

Non era finita. Con le gambe ormai esauste, Sammy mulinò le braccia selvaggiamente come per mettere in moto le sue estremità inferiori. Non era una bella postura, ma servì. Kebede guardò indietro e vide il suo nemico, tre volte morto

e tre volte risorto, agganciarsi a lui ancora una volta. Kebede si alzò sulle punte dei piedi appena in tempo per mantenere Sammy a mezzo passo dietro di lui. Per una frazione di secondo, il tempo sembrava essersi fermato. Lo sguardo di Sammy segnalava che qualcosa stava per succedere. L'istante successivo Sammy lanciò il proprio corpo in uno sprint - un tipo di sforzo che nessun uomo potrebbe sostenere per più di 10 o 12 secondi anche con le gambe fresche. Fu pazzesco. Ma Kebede non la pensava così e scattò. I due uomini corsero a tutto gas, fianco a fianco, come se dovessero affrontare solo pochi metri prima del traguardo, quando in realtà avevano ancora quasi un chilometro da percorrere davanti a loro.

I fan di Sammy Wanjiru di tutto il mondo urlarono davanti ai televisori. Toni Reavis, uno dei commentatori che fornivano copertura televisiva a livello locale, era già rauco.

Non poteva durare, e così avvenne. Quando lo sprint suicida-omicida si esaurì, Kebede era di nuovo in vantaggio. Nonostante la grinta quasi inimmaginabile di Sammy, era chiaro ad ogni passo che Kebede era l'uomo più forte. Kebede tenne la prima posizione fino all'ultima curva a destra in Roosevelt Road.

C'è solo una collina nella Maratona di Chicago e cade proprio in quel punto, al segnale dei 41,8 km. Prima della gara Sammy e il suo allenatore avevano deciso che Sammy avrebbe fatto la sua mossa decisiva in questo punto, se ce ne fosse stata l'occasione. Rosa non si aspettava che questa possibilità si presentasse veramente. Nell'intimità della sua mente pensava che anche un terzo posto sarebbe stato un risultato eccezionale, tutto sommato.

Sammy si fece trainare da Kebede per i primi 10 m di salita. Approfittando della posizione, si lanciò nell'ennesimo sprint. Kebede lottò con tutto quello che aveva, ma non poteva competere con la potenza del suo rivale. Sammy gettò tre rapide occhiate all'indietro mentre si allontanava da Kebede che era ormai impantanato. Sammy tagliò il nastro del traguardo 19 secondi prima dell'etiope e crollò sul marciapiede come una vittima su di un campo di battaglia.

“È STATA LA PIÙ GRANDE GARA A CUI ABBIA MAI ASSISTITO NELLA MIA VITA”, disse Federico Rosa ai giornalisti nel corso della giornata.

Quello che Rosa sapeva e che gli altri non sapevano era che l'infortunio al ginocchio e il virus intestinale erano stati solo gli ultimi dei problemi che Sammy aveva dovuto superare per difendere il titolo alla Maratona di Chicago. Il problema più grande era lo stile di vita autodistruttivo nel quale era caduto dopo il suo trionfo olimpico che lo aveva reso una divinità e un miliardario in patria. Recentemente, nel mese di giugno, Sammy aveva bevuto ogni sera e aveva trascorso più tempo nei letti delle sue fan che ad allenarsi. Nel mese di luglio Sammy pesava 10 kg sopra il suo peso forma ideale. Nel mese di agosto non era ancora in grado di tenere il passo dei propri compagni di allenamento. In settembre uno dei suoi allenatori che aveva base in Kenya, Claudio Berardelli, disse a Rosa che se Sammy fosse stato abbastanza stupido da partecipare alla Maratona di Chicago non l'avrebbe mai finita.

Come ci riuscì allora? Sammy non solo finì la gara, ma addirittura la vinse. Il direttore di gara della Maratona di Chicago, Carey Pinkowski, aveva una teoria.

“Sammy oggi ha dimostrato il suo cuore” disse in una conferenza stampa post-gara.

Nello sport, “il cuore” è una metafora per indicare la forza mentale. La teoria di Pinkowski era che Sammy aveva superato la debolezza fisica grazie alla sua forza psicologica. Questo era certamente quello che sembrava essere successo. Se la gara fosse stata giudicata come un incontro di boxe, Kebede avrebbe vinto ogni round tranne quello che contava, l'ultimo, in cui Sammy mise a segno un colpo da ko. Nei precedenti duelli con dinamiche simili, il corridore nella posizione di Kebede - sembrando a proprio agio, in grado di assorbire tutti gli attacchi - è di solito quello che risulta vincente. Era infatti evidente a qualsiasi osservatore esperto che Sammy era più vicino al limite della propria capacità fisica di quanto lo fosse Kebede.

I fattori fisiologici che limitano le prestazioni in una maratona sono ben noti. Uno di questi fattori è l'esaurimento delle riserve energetiche di glicogeno nei muscoli. Se la teoria di Pinkowski fosse corretta, le biopsie muscolari prelevate dalle gambe di Sammy e Kebede al traguardo avrebbero rivelato livelli più bassi di glicogeno nel vincitore.

È possibile? Può l'uomo più stanco vincere davvero una gara così combattuta? Fino a poco tempo fa, gli studiosi avrebbero detto che un atleta fisicamente più debole non poteva sconfiggere un rivale più forte in virtù di una maggiore forza mentale. Dal 1920 fino al 1990, il settore delle scienze sportive era dominato da un rigoroso modello biologico sulle prestazioni di resistenza che escludeva completamente la mente e il cervello. Secondo questo modello, le prestazioni di resistenza sono determinate esclusivamente dalla fisiologia per cui la velocità massima che un atleta potrebbe sostenere su di una data distanza dipende da quanto velocemente consumerà il glicogeno a sua disposizione.

Un modello più recente integra il corpo e la mente attraverso il cervello. Questa teoria alternativa è stata denominata "modello psicobiologico" di Samuele Marcora. Secondo questo modello, la stanchezza che si verifica durante una gara di endurance dipende non tanto dal fatto che il corpo incontra un duro limite fisiologico, come la totale assenza di glicogeno, quanto piuttosto da quale livello di massimo sforzo percepito l'atleta è disposto o in grado di tollerare. I limiti fisici esistono, naturalmente, ma nessun atleta li raggiunge mai perché il limite puramente psicologico di tolleranza dello sforzo percepito viene sempre raggiunto prima. Il rallentamento apparentemente inesorabile che si verifica durante una prestazione non è il risultato meccanicistico di una condizione fisiologica, come succede ad esempio a una macchina a corto di carburante, ma avviene su base volontaria.

La prova che gli atleti hanno sempre qualche capacità di riserva fisica prima del punto di esaurimento viene da diversi studi, tra cui alcuni nei quali i soggetti venivano fatti allenare fino allo sfinimento per poi stimolare elettricamente i loro

muscoli per stabilire se avessero potuto continuare a lavorare se solo l'atleta fosse stato disposto a proseguire. E ogni volta si scopriva che effettivamente essi avrebbero potuto farlo.

In parole povere, la percezione dello sforzo è la sensazione di un atleta rispetto a quanto duramente si sta allenando. Questa sensazione è distinta dal dolore, dalla fatica, dalla propiocezione e da altre percezioni di cui gli atleti fanno esperienza quando corrono, ed è la fonte primaria del disagio che costringe gli atleti a rallentare o a smettere quando sentono di aver raggiunto il limite. Gli atleti comunemente etichettano questa sensazione come "fatica", ma la fatica è una percezione distinta, e molto più debole dello sforzo. Quando si raggiunge il traguardo di una gara molto dura e ci si ferma, ci si sente subito molto meglio anche se l'arresto non ha alcun effetto immediato sul livello di affaticamento. Perché ci si sente meglio allora? Perché lo sforzo è cessato.

Se si vuole avere un'idea della differenza tra un elevato livello di sforzo percepito rispetto alla fatica, si può correre in salita su di una ripida collina il più velocemente possibile. La prima sensazione che si prova è proprio quella di uno sforzo elevatissimo che arriva molto prima della stanchezza.

Se confrontiamo lo sforzo di uno sprint in salita con quello di essere all'ultimo chilometro di una maratona ci accorgiamo che si tratta di sensazioni completamente diverse. Nella volata in salita i muscoli delle gambe sono tesi ma di norma non fanno male, mentre nella maratona sono più doloranti che tesi. Ma c'è qualcosa nelle due esperienze che è simile: una potente resistenza generale alla volontà di muoversi, di raggiungere il limite, che esiste anche quando siamo a riposo, ad esempio quando si ha l'influenza. Se ti venisse chiesto in in ciascuna di queste circostanze quando duramente stai lavorando, probabilmente diresti: "Più duramente che posso!" e intenderesti la stessa cosa in entrambe le istanze.

Ciò che rende la sensazione dello sforzo nell'ultimo chilometro di una maratona simile a quella dei pochi metri di uno sprint in salita è l'effetto della fatica sulla percezione di sforzo. La neurofisiologia della percezione dello sforzo è

complessa e non ancora pienamente compresa, ma sembra essere strettamente legata all'intensità dell'attività in alcune parti del cervello che guidano i muscoli a contrarsi. Queste aree cerebrali sono intensamente attive fin dall'inizio di uno sprint in salita, quindi la sensazione dello sforzo si sente da subito. Quelle stesse aree del cervello sono molto meno attive nei primi chilometri di una maratona, ma diventano sempre più attive man mano che la gara va avanti e i muscoli si affaticano.

Il cervello stesso si affatica durante l'esercizio fisico prolungato, e l'affaticamento del cervello aumenta anche lo sforzo percepito. Samuele Marcora lo ha dimostrato in uno studio del 2009 pubblicato sul *Journal of Applied Physiology*, in cui "stancò" il cervello dei soggetti con un compito mentale prima di sottoporli a una prova di resistenza. I soggetti hanno riportato livelli più elevati di sforzo percepito prima di quanto hanno fatto quando hanno eseguito la stessa prova di resistenza senza il precedente affaticamento del cervello. Mi sono riferito alle gare di resistenza come a un gioco della mente sui muscoli, ma è più appropriato parlare di un gioco della mente sul cervello e sui muscoli.

Il fatto che la percezione dello sforzo proviene dal cervello e non dal corpo spiega perché ci sia una lunga lista di fattori che aumentano le prestazioni di resistenza senza che vi sia un reale aumento della capacità fisica. Se, ad esempio, chiediamo a un atleta di completare una prova cronometrata di 10 km su di una cyclette e, cinque giorni più tardi, gli chiediamo di fare la stessa cosa per la seconda volta dopo aver ingerito caffeina, quasi certamente registreremmo un rendimento migliore in quest'ultima prova. Allo stesso modo se chiediamo a un soggetto di correre per 30 minuti coprendo quanta più distanza possibile e cinque giorni più tardi gli chiediamo di fare la stessa cosa mentre ascolta della musica, probabilmente otterremmo un rendimento migliore. Se ci esercitassimo su di un vogatore fino a raggiungere i 3.000 kilojoule di lavoro nel minor tempo possibile e cinque giorni più tardi facessimo la stessa cosa dopo aver ricevuto una stimolazione elettrica ai

lobi insulari e temporali del cervello, con tutta probabilità la performance sarebbe migliore nella seconda seduta.

La caffeina, la musica e la stimolazione elettrica trans-cranica non conservano glicogeno e non neutralizzano l'acido lattico, e nemmeno migliorano la capacità fisica in qualsiasi altro modo. Eppure migliorano le prestazioni endurance. Funzionano agendo sul cervello invece che sui muscoli, facendo sembrare l'esercizio fisico più facile. Quando in bicicletta o correndo o facendo canottaggio ad alta intensità si percepisce una sensazione di facilità, gli atleti sono in grado di spingersi più vicini al loro vero limite fisico aumentando la loro tolleranza alla sofferenza. Ma anche assumendo caffeina e avendo ricevuto una stimolazione elettrica cerebrale prima di un test di resistenza e ascoltando la tua musica preferita durante il suo svolgimento, ancora non saresti in grado di realizzare il 100% del tuo potenziale fisico. Non importa cosa fai, si manterrà sempre una riserva di capacità fisica alla fine di ogni gara o di ogni prova di resistenza che dura più di 30 secondi (illustrerò la soglia dei 30 secondi nel Capitolo 3)

Eppure, mentre nessun atleta raggiunge mai il suo limite fisico assoluto in una gara, alcuni atleti si avvicinano al loro limite personale più degli altri.

Un atleta che è in grado di avvicinarsi maggiormente al suo limite fisico può facilmente sconfiggere in una prova testa a testa un atleta fisicamente più forte ma che non riesce ad avvicinarsi così tanto al proprio limite.

Ci sono due modi per vincere una gara. Si può vincere attraverso una migliore forma fisica oppure si può vincere utilizzando un maggiore porzione di quella capacità fisica di norma inutilizzata. Raramente gli atleti endurance attribuiscono alla propria capacità fisica il loro successo. Più spesso, insistono sul fatto che il loro vantaggio non sta nell'aver più forza o resistenza, ma piuttosto nel riuscire a dare di più di quello che hanno. Il modello psicobiologico delle performance di resistenza suggerisce proprio che la capacità di attivare la capacità fisica residua non è meno importante della capacità fisica stessa.

Una gara è come una passeggiata sui carboni ardenti. All'inizio di una gara si è di fronte a un letto di carboni ardenti, al fondo del quale si trova un muro. Il muro rappresenta il limite fisico massimo. Il limite non si potrà mai raggiungere. L'obiettivo è semplicemente quello di arrivare il più vicino possibile alla parete, più ci si avvicina, migliore sarà la prestazione. A mano a mano che la gara prosegue, i piedi nudi premono sui carboni ardenti ancora e ancora. Ogni passo sarà più doloroso di quello precedente (non dimentichiamo che il dolore è diverso dallo sforzo percepito). Alla fine si arriva al limite della tolleranza del dolore e si è costretti a scendere dalle braci ardenti. La distanza tra questo punto e il muro è una misura di quanto manca al raggiungimento del pieno potenziale.

La forma fisica determina dove è collocato il muro che rappresenta il limite fisico. La forza mentale determina quanto si è in grado di arrivare vicini a quel limite in gara. La forza mentale di un atleta consiste nell'insieme delle capacità di coping, dei pensieri e delle emozioni che aiutano gli atleti a padroneggiare il disagio e lo stress dell'esperienza atletica, soprattutto incrementando la tolleranza allo sforzo percepito e riducendo la quantità di sforzo che si percepisce a una data intensità di esercizio. Quella che io chiamo la nuova psicologia degli sport di resistenza mira a coltivare la forza mentale per aiutare gli atleti a comprendere le sfide che devono affrontare da una prospettiva psicobiologica e mostrando loro come emulare le modalità con cui gli atleti di maggior successo fanno fronte a queste sfide.

La nuova psicologia dello sport non è in grado di offrire un elenco completo delle più efficaci strategie di coping utilizzate dagli atleti di resistenza. Qualsiasi comportamento, pensiero o emozione che consente a un atleta di performare meglio, si definisce come un'efficace abilità di coping. Si tratta di una lista potenzialmente infinita. Vi è tuttavia una manciata di capacità di coping fondamentali che i più forti atleti di sport di resistenza utilizzano costantemente per gestire le più grandi sfide che devono affrontare. Queste competenze e

quelle sfide saranno al centro dei capitoli seguenti.

Sappiamo che la forma fisica deriva solo in parte dall'allenamento, il resto deriva dal patrimonio genetico. Sammy Wanjiru si allenava duramente per arrivare abbastanza in forma da poter vincere una maratona ma, grazie al suo patrimonio genetico, riusciva ad essere in forma senza la quantità di allenamento a cui si sottoponeva la maggior parte degli altri corridori. Anche la forza mentale è in parte innata. Alcuni atleti sono naturalmente in grado di camminare sul fuoco. Sammy Wanjiru era uno di loro. Aveva una capacità innata di far fronte a livelli estremamente elevati di sforzo percepito. Questa capacità sembra essere una caratteristica della sua personalità.

Sammy aveva una natura spericolata. Mostrava questa sua qualità nella vita di tutti i giorni mettendo in atto comportamenti come minacciare la moglie con un fucile d'assalto AK-47 fino a trovare la morte cadendo ubriaco dal bancone di casa appena sette mesi dopo la Maratona di Chicago del 2010. Mostrava la stessa incoscienza anche sul campo di gara, ad esempio correndo il primo miglio della maratona olimpica in 4:41 in una giornata molto calda. Fu questa sua incoscienza a rendere Sammy mentalmente più forte dei corridori di eguale talento.

Dal punto di vista psicobiologico, le prestazioni di resistenza sono paragonabili ad una specie di meccanismo di auto-regolazione, il processo attraverso cui gli organismi controllano i loro stati interni e i comportamenti nel perseguimento dei propri obiettivi. Negli studi sull'auto-regolazione, il concetto di personalità viene sostituito da quello di stile di coping. Questo concetto alternativo coglie l'idea che ciò che chiamiamo personalità esiste non solo negli esseri umani ma anche in altre forme animali e ha uno specifico scopo pratico. Uno stile di coping è un caratteristico set di singoli comportamenti, emozioni e (nel caso degli esseri umani) di modelli di pensiero che sono chiamati a rispondere alle sfide della vita. In altre parole, uno stile di coping è la somma delle capacità di coping caratteristiche di una singola persona (o

tratti). Come ogni genitore può attestare, gli stili di coping sono in gran parte innati. I tratti di personalità cominciano a mostrarsi nei neonati già dal momento della nascita, e a volte anche prima. Una persona che affronta una camminata sui carboni ardenti è una persona che ha avuto la fortuna di nascere con uno stile di coping che si manifesta con un elevato livello di forza mentale in ambito sportivo.

“Fortunato”, però, non è sempre la parola giusta. Uno stile di coping che è vantaggioso in ambito sportivo può essere disadattivo nella vita quotidiana, pensiamo ad esempio all'imprudenza che è stata fatale a Sammy Wanjiru, una caratteristica che, secondo recenti scoperte nel campo della neuropsicologia, potrebbe essere il risultato di connessioni anomale del sistema serotoninergico del cervello. Altri stili di coping, invece, sono positivi sia sul campo di gara che fuori. Ad esempio, l'ottimismo sfrenato tipico della personalità di Louis Zamperini gli ha permesso di vincere nel 1936 i trials olimpici statunitensi dei 5000 m a soli 19 anni. In seguito questa caratteristica lo aiutò a sopravvivere per 47 giorni in mare aperto e a più di due anni di torture, fame e malattia come prigioniero di guerra in mano ai giapponesi. Le caratteristiche genetiche di Zamperini potrebbero anche essere la ragione per cui ancora andava in skateboard ad 80 anni e ha vissuto fino a 97.

È impossibile diventare un campione negli sport di resistenza senza un livello molto elevato di forma fisica su base ereditaria. La stessa regola si applica alla forza mentale? Se così fosse, sarebbe inutile cercare di emulare le capacità di coping o gli stili dei campioni. Sarebbe evidente che l'incoscienza di un Sammy Wanjiru e l'ottimismo di un Louis Zamperini non sarebbero replicabili. Fortunatamente, coloro che camminano naturalmente sul fuoco sono l'eccezione anche a livello di élite. Ci sono molti grandi atleti di endurance che possiedono “normali” stili di coping innati che sviluppano la loro forza mentale strada facendo, tracciando un percorso che ciascuno di noi può in qualche modo replicare nel proprio viaggio atletico.

NOVE MESI DOPO CHE IL CUORE di Sammy Wanji-ru lo aveva trascinato alla vittoria nella Maratona di Chicago, vidi il cuore di un'altra grande atleta statunitense fallire ai campionati nazionali di Eugene, in Oregon.

A due giri e mezzo dal traguardo dei 5000 m femminili, Alissa McKaig si aggrappava alla nona posizione mentre la primatista americana Molly Huddle sosteneva un ritmo durissimo in testa al gruppo. Il compagno di squadra di Alissa, David "Janko" Jankowski, si trovava tra la folla di spettatori al di là della recinzione alla quarta curva. Quando Alissa raggiunse la curva, Janko portò le mani alla bocca.

"Datti da fare!" gridò. "*Quanto dannatamente lo vuoi?*"

Era proprio quello il problema. Alissa semplicemente non lo voleva o perlomeno non quanto Molly Huddle. Se avesse potuto fermarsi per rispondere alla domanda di Janko, Alissa avrebbe insistito che voleva disperatamente finire tra i primi tre e guadagnare il pass per i campionati del mondo. Ma la sua corsa raccontava una storia diversa. L'unica prova che lo voleva davvero era soffrire di più, ma con meno di 1000 m all'arrivo della gara più importante che avesse mai corso, Alissa aveva già messo un piede fuori dai carboni ardenti. E si odiava per questo.

All'inizio del penultimo giro, Huddle staccò agevolmente le atlete alle sue spalle. L'unica atleta che rimase con lei fu Angela Bizzarri, una ventitreenne che stava facendo la gara della propria vita - la gara che Alissa McKaig avrebbe dovuto compiere quel giorno. Quando suonò la campanella dell'ultimo giro, Huddle mostrò tutte le proprie carte. Si staccò dalla Bizzarri con facilità e si lanciò verso la vittoria.

Più di 20 m dietro, il modo con il quale Alissa raggiunse il traguardo non era tanto alimentato dal fuoco della competizione quanto piuttosto dal desiderio di porre fine alla sua fatica. Raggiunse e superò Elizabeth Maloy, ma solo perché quest'ultima si lasciò passare. Dietro di lei però, Lauren Fleishman sottopose Alissa allo stesso trattamento. Alissa non

fece alcuno sforzo per rispondere all'attaccò e rimase in nona posizione fino a quando, fortunatamente, tagliò il traguardo.

Con la testa bassa si diresse fuori dalla pista e raccolse la sua borsa da una sorta di contenitore sotto la tribuna ovest dell'Hayward Field e poi si diresse verso la pista di riscaldamento. Janko la raggiunse. Nel momento in cui i loro occhi si incontrarono Alissa scoppiò a piangere. Janko non fece molto per consolarla. Lui sapeva che non voleva lo facesse. Silenziosamente Alissa si infilò un paio di pantaloni e un top a maniche lunghe e iniziò a fare jogging, Janko si mise al suo fianco. Mentre correva Alissa scoprì che il suo corpo era ancora sorprendentemente fresco, come se non avesse nemmeno gareggiato. Il suo disappunto nei confronti di se stessa si intensificò.

Alissa era un'atleta talentuosa e instancabile. Solo l'anno prima fu sesta ai campionati nazionali statunitensi di cross country e quinta nel campionato nazionale di maratona. Aveva però una storia di sorprendenti insuccessi in alcune delle gare più importanti a cui aveva partecipato. Prima di quest'ultima gara, mentre Alissa riceveva le istruzioni tattiche dal suo allenatore, Pete Rea, improvvisamente scoppiò in lacrime. Rea mi raccontò l'episodio in seguito.

“Alissa, cosa c'è che non va?” chiese.

“Non lo so!” disse. “Credo che sia il contesto. C'è così tanta pressione!”

Sul volo di ritorno, Alissa prese una decisione. Sarebbe stato il suo ultimo fallimento. La rabbia e il rammarico che provava non erano nulla di nuovo, ma questa volta qualcosa era cambiato. Questa volta era stanca di fallire.

La prossima gara di Alissa sarebbe stata ancora più importante: le qualificazioni olimpiche per la maratona. La gara che si sarebbe svolta il 14 gennaio del 2012 a Houston avrebbe visto alla partenza il gruppo di atleti americane più forti sulla distanza della maratona. L'obiettivo principale di Alissa non era quello di far parte della squadra olimpica o di finire tra i primi dieci o di segnare un nuovo record personale (anche se, naturalmente, voleva tutte queste cose), ma piuttosto quello

di correre con coraggio e lasciare che il resto venisse da sè. Ai 16 km Alissa era impantanata al 13° posto. Invece di perdersi d'animo e di rinunciare, ricordò a se stessa quanto peggio avrebbe potuto sentirsi dopo la gara se non avesse fatto nulla, così accelerò. Alissa passò cinque atlete nel corso degli ultimi 15 chilometri e terminò ottava. Il suo precedente personale di 2:31:56 fu cancellato e si migliorò di quasi 6 minuti. Sarebbe andata alle Olimpiadi.

Mentre veniva intervistata per Flotrack non riusciva a smettere di sorridere.

“Sono così eccitata” disse a proposito della sua prestazione. “Ho avuto un sacco di problemi di fiducia in passato. Ora, posso dire di averli superati”.

Quindi, sì, gli atleti possono imparare a camminare sui carboni ardenti. La storia di Alissa McKaig lo dimostra. Offre anche una finestra sul modo in cui funziona questo processo. La formula è la seguente: le capacità di coping sottosviluppate costringono un atleta a trovare una soluzione; l'esperienza di lotta provoca una risposta adattiva da parte dell'atleta; questa risposta dà luogo, prima o poi, allo sviluppo di una capacità di coping più efficace. Nel caso di Alissa, la mancanza di fiducia la costrinse a rinunciare a combattere durante la gara, la sua delusione la ispirò a giurare a se stessa “mai più”, e questo la spinse a scoprire l'utilità di confrontare la sofferenza fisica nei momenti cruciali di una corsa con la sofferenza emotiva che l'avrebbe attesa se si fosse permessa di rinunciare di nuovo. Questa particolare abilità di coping è una specifica manifestazione di una competenza più ampia denominata *risolutezza rabbiosa* di cui parlerò in modo più approfondito nel Capitolo 6.

Poiché le capacità di coping costituiscono lo stile di coping di una persona o di personalità, non è inesatto dire che l'Alissa McKaig che raggiunse la qualificazione per le Olimpiadi nei trials del 2012 non era la stessa persona che aveva fallito i campionati nazionali di cross country del 2011. Il “problema con la fiducia in se stessa”, che riuscì poi a superare, non era confinato all'ambito atletico, ma riguardava

tutte le sfere della sua vita. Questa problematica era tuttavia in grado di provocare il maggior danno nel contesto sportivo, perché il perseguimento dei suoi sogni sportivi metteva alla prova la sua fiducia più di qualsiasi altra cosa che nella sua vita. Per lo stesso motivo la corsa diede ad Alissa la possibilità di diventare una persona più sicura di sé. Quando la si ascolta parlare in quell'intervista dopo le qualificazioni olimpiche, si può percepire qualcosa di più di una donna che ha semplicemente appreso un'utile tecnica per non mollare; si percepisce una donna che è cambiata ad un livello profondo, che si vede in modo diverso rispetto a prima.

Alcune abilità di coping sono specifiche del contesto a cui si riferiscono e possono essere apprese senza che lo stile generale di coping di una persona ne venga influenzato. Un esempio di una capacità di coping specifica per gli sport endurance consiste nell'utilizzare l'esperienza di gara accumulata da un atleta per affinare il proprio senso del ritmo, ovvero l'arte di trovare il ritmo più aggressivo che può essere sostenuto fino al traguardo senza superare il proprio limite di tolleranza dello sforzo percepito. Ma un atleta non può veramente migliorare la propria forza mentale senza andare oltre l'acquisizione di una capacità di coping specifica per il contesto e migliorare in qualche misura il suo generale stile di coping, cambiando come persona.

Gli psicologi fanno una distinzione tra competenze e tratti. Un tratto è essenzialmente una caratteristica generale della persona e non dipendente dal contesto. Esempi di tratti sono l'auto-efficacia oppure la convinzione nelle proprie capacità o il locus of control interno che identifica quelle persone che credono di poter in qualche modo determinare il proprio destino piuttosto che subirlo. Nessun atleta può massimizzare la propria forza mentale senza potenziare i tratti generali di auto-efficacia e di locus of control interno oltre ad acquisire competenze specifiche per il contesto sportivo.

La ricerca sperimentale conferma ciò che Alissa McKaig ha dimostrato, ovvero che è possibile sviluppare uno stile di coping generale attraverso l'acquisizione di competenze spor-

tive specifiche. Uno degli studiosi di riferimento in questo settore di ricerca è Ronald Smith, psicologo dello sport presso l'Università di Washington. In uno studio del 1989 condotto nell'ambito del progetto Women's Self-Defense Project e pubblicato nel *Personality and Social Psychology Bulletin*, Smith scoprì che questo tipo di training miglioravano non solo le capacità di auto-difesa delle donne, ma anche "aspetti più globali della personalità, comprese l'auto-efficacia e l'assertività". Funziona nello stesso modo negli sport di resistenza. A volte, l'unico modo che un atleta ha per migliorare è quello di acquisire competenze di coping specifiche che gli faranno fare anche un passo avanti a livello di tratto generale della propria personalità.

Fare sport non garantisce automaticamente che un atleta svilupperà uno stile di coping più maturo ed efficace. Questo si verifica solo nella misura in cui il singolo atleta investe nello sport, riconoscendo consapevolmente la sua fatica come una sfida per migliorare se stesso. Il sei volte vincitore dell'Ironman Mark Allen colse il senso di questo meccanismo quando descrisse l'Ironman innanzitutto come "una prova delle tue qualità *come persona* piuttosto che una prova delle tue qualità di atleta". Ma non ebbe sempre questa saggezza. Allen perse l'Ironman sei volte proprio a causa dei propri "sabotaggi mentali" prima di riuscire a cambiare e cominciare a vincere.

La domanda che fareste a un atleta impegnato in un momento cruciale di una gara: *Quanto dannatamente vuoi vincere?* Questa domanda è davvero un invito all'auto-esplorazione. Non tutti gli atleti accettano questo invito. Se si vuole diventare il migliore atleta che si può essere e se si vuole ottenere il massimo come persona anche al di fuori dello sport, bisogna accettare questo invito. Il viaggio per migliorare la propria forza mentale come atleta è anche un percorso di sviluppo personale. Lo vediamo chiaramente nell'esempio di Alissa McKaig. Alissa aveva lavorato sui propri problemi di fiducia con uno psicologo dello sport per due anni prima della crisi che ha determinato la svolta. Gli strumenti che imparò con lo psicologo sono stati di scarsa utilità fino a quando non

fece quell'esperienza. Le tecniche che gli psicologi dello sport hanno tradizionalmente insegnato non vanno abbastanza in profondità per evitare agli atleti i momenti critici. Nessun tipo di allenamento mentale o di terapia può eguagliare la potenza del vissuto per stimolare lo sviluppo di capacità di coping efficaci.

La tecnica di Alissa di ricordare a se stessa quanto preferiva la sofferenza della corsa rispetto alla vergogna di rinunciare non avrebbe potuto funzionare se lei non avesse vissuto l'esperienza del fallimento in molte occasioni prima di reagire. Questa specifica abilità di coping ha permesso ad Alissa di migliorare a livello di tratto, aumentando la fiducia in se stessa.

Non ci saranno mai metodi efficaci ed affidabili per raggiungere una maggiore forza mentale come invece esistono per allenare la capacità fisica. La forza mentale viene maturata nel contesto della vita di un atleta. L'unica cosa che un atleta può controllare è come affronta ciò a cui la vita lo sottopone. In un modo o nell'altro, l'atleta che desidera acquisire forza mentale deve far uso di quelle esperienze che hanno il potenziale di spingerlo a superare le proprie barriere.

Tutti gli atleti devono affrontare quelle sfide che sono anche delle opportunità per aumentare la propria forza mentale. Nei prossimi capitoli vedremo esempi di atleti che hanno aumentato la loro forza mentale superando problemi derivati dalla scarsa auto-efficacia o dalla scarsa fiducia in se stessi oppure da un infortunio grave. Se un atleta è in grado di trovare una soluzione a tali sfide e migliora le proprie capacità di coping, ciò è dovuto anche alle sue caratteristiche generali come persona. Gli atleti che intendono utilizzare consapevolmente le proprie esperienze per sviluppare al meglio la loro forza mentale tendono ad acquisire efficaci competenze di coping più velocemente di quanto non facciano gli atleti per i quali camminare il più a lungo possibile sui carboni ardenti non è un obiettivo esplicito. Ancora una volta l'esempio di Alissa McKaig ci dimostra che la svolta è partita dall'impegno consapevole di voler diventare mentalmente più forte.

Il potere della volontà negli sport di resistenza è ben documentato. Ad esempio, uno studio condotto da Jacob Havenar dell'Università di San Francisco e presentato al meeting annuale dell'American College of Sports Medicine del 2006, ha mostrato che la probabilità di abbandono degli atleti impegnati in un programma di allenamento per affrontare la loro prima maratona varia in modo significativo in funzione del tipo di obiettivo. Coloro che erano maggiormente motivati dalla realizzazione di un obiettivo personale, come il miglioramento dell'autostima o la ricerca di un significato nella vita, avevano molte meno probabilità di abbandonare rispetto ai soggetti il cui obiettivo primario era la perdita di peso o il riconoscimento sociale. Tutti i corridori dovevano affrontare la stessa sfida, il risultato dipendeva però in gran parte dall'intenzione con cui si avvicinavano a quell'esperienza.

L'intenzione generale che tutti gli atleti di endurance condividono è quella di migliorare le proprie prestazioni. Massimizzare la propria forza mentale è strumentale a questo obiettivo. Pertanto, l'intento di migliorare la propria forza mentale dovrebbe essere consapevolmente allenato tanto quanto quello di correre più velocemente. Se credi di non poter migliorare come atleta di resistenza se non attraverso un cambiamento nel tuo rapporto verso lo sforzo percepito, sarà per te più probabile avere successo. Se si entra nell'ottica di diventare il proprio psicologo dello sport e che l'obiettivo è quello di coinvolgere tutta la potenza della mente per aumentare la quantità di sforzo che si è in grado di tollerare, si costruirà una mente più forte. Se si accetta come un fatto che le uniche limitazioni che mai incontreremo nello sport sono mentali, allora si diventerà una persona in grado di camminare più a lungo sulle braci ardenti e in grado di avvicinarsi al proprio limite fisico. In breve, se ci si rende consapevoli di questi meccanismi le prestazioni miglioreranno più di quanto sarebbe altrimenti.

Sebbene non ci sia un metodo univoco per la costruzione della forza mentale, ci sarà sempre un primo passo da affrontare, e forse lo avete appena compiuto.