

Che tipo di preparazione per la Formula 1 e per lo sport automobile?

« SFRUTTARE AL MASSIMO SUO POTENZIALE »

In ogni disciplina praticata ad alto livello, la condizione fisica e mentale devono essere ottimali per sfruttare al massimo il potenziale dello sportivo. La formula 1 è una disciplina esigente mentalmente perchè è soggetta allo stress, a l'eccitazione e alla gestione di numerosi elementi durante la corsa ma anche fuori. E anche esigente sul piano fisico a causa dei vincoli legati alla velocità, alla durata e perchè i cambiamenti di ritmi sono numerosi.

La posizione seduta e a volte passiva ci fa pensare che possiamo privarci della preparazione fisica. Alcuni lo pensano ancora ma finiscono per avere problemi di trauma causati dai vincoli della pratica. A volte sono ernie, problemi muscolo-scheletrico o incidenti corporali che possono portare fino alla chirurgia.

La nostra costituzione naturale non basta per questi tipi di sforzi e per i vincoli estremi della disciplina, per lo meno non nella durata. Come in ogni sport di alto livello, l'intensità e la ripetizione degli sforzi ci fanno raggiungere rapidamente i nostri limiti. In questi momenti, i vantaggi fisici e mentali sono delle risorse. Aiutano la perspicacia, la disponibilità e la presa di decisione mantenendo la fiducia in se stesso.

Al dilà dei schemi classici indispensabili alla preparazione, alcuni metodi, che svilupperemo piu avanti, permettono di andar piu avanti nell'azione. Gli sport con pallone sono utilizzati perchè sono mentali ; il judo permetterà il contatto con l'avversario sviluppando la coordinazione e il controllo di se stesso.

« COME PER GLI ARTISTI, LA CREATIVITA È LA FIRMA DEL CAMPIONE »

Avere la volontà di diventare campione significa mettere tutte le possibilità con se. Se la perfezione non esiste, sappiamo che avvicinarla deve essere uno scopo in se.

Al contrario, essere perfezionista in modo ossessionale può diventare contro produttivo perchè mette una pressione sproporzionata riguardo all'avvenimento. Come per gli artisti, la creatività è la firma del campione. Chiudersi in un perfezionismo estremo metterebbe il pilota in una situazione dove non si darebbe il diritto all'errore ; e spesso, è proprio in queste condizioni che gli errori avvengono.

« RIMANERE SE TESSO È L'ESSENZIALE »

Dato la pressione mediatica, dell'opinione pubblica, degli sponsor senza contare i numerosi viaggi ed altri problemi di jet lag, lottare per rimane se stesso è essenziale. In un secondo tempo, dopo un rinforzo della fiducia, sarà importante di trasformare le pressioni in elementi favorevoli alla performance. Per esempio : « Non vai a correre perchè è difficile ma perchè ti piace questo sport ».



« LO STATO DELLA FORMA INFLUISCE MOLTO SULLA PSICOLOGIA »

La ricerca della performance ci porta a rimettersi in questione e migliorarsi perpetuamente. Lo sport automobile moderno è portato a considerare che il fattore umano è importante così come il fattore tecnologico. Uno senza l'altro non funziona.

Sappiamo che lo stato di forma influisce molto sulla psicologia di un atleta. Se prendiamo l'esempio della stanchezza, sappiamo che più è importante, più influirà in modo negativo sull'entusiasmo e sul morale dell'atleta e, di conseguenza, sul risultato.

“L'ATLETA NON PUÒ AVERE UNA CARRIERA IMPORTANTE SENZA AVERE BUONI SOSTEGNI”

Nell'alto livello, qualsiasi sia la disciplina, sappiamo che l'atleta non può ottenere buoni risultati senza avere buoni sostegni. Di conseguenza, l'atleta deve essere ben preparato e circondato, non solo quando subisce una contra performance o quando è principiante ma anche quando vince. Abbiamo visto delle carriere sportive crollare dopo un titolo perché non è stato in grado di gestire il seguito. Vincere una gara è una cosa, vincere un titolo né è un'altra, accumulare i titoli richiede altre competenze, quelle dei grandi campioni.

Per fare di nuovo un risultato maggiore dobbiamo spesso agire in modo diverso del primo risultato perché il pilota evolve, conquista nuove esperienze e deve, nello stesso tempo, avere la testa sulle spalle. L'accompagnamento deve tenerne conto. L'obiettivo è di aiutare il pilota a situarsi nel contesto nel quale evolve, dargli i modi di analizzarlo e di dominarlo.

Quando arriva alla alta performance, diventa coccolato e protetto dei vincoli esterni ma questo lo isola anche della realtà, a volte questo diventa un problema.

In conclusione, la formula 1 non è solo uno sport meccanico ma è una disciplina di alto livello ben completa. Di conseguenza, se vogliamo migliorare i risultati, dobbiamo preparare il pilota così tanto la macchina. Una constatazione sicura per quelli che nutrono grandi ambizioni – *Benoit Campargue* (allenatore - manager sportivo).

Prossimo articolo lunedì 24 febbraio:

“I vari parametri legati allo sport automobile”