Giorgio Leo
Vito Stolfi

prefazione di
Edoardo Cognonato

STORIE DI RINNOVAMENTI

Racconti di giovinezza riscoperta

SHOW
HEALTH TRAINING CLUB

PREFAZIONE

a cura di Edoardo Cognonato, Formatore e *Mental Coach*

Affrontare il tema della motivazione rispetto all'esercizio fisico, nella mia esperienza di ricercatore di psicologia e formazione, significa focalizzarsi su tre macro-priorità o temi: è il triangolo della motivazione. La pratica personale e lavorativa mi dice che mettere in collegamento tra loro queste tre dimensioni aumenta di molto la probabilità di ottenere i risultati.

Il primo tema parte da un interrogativo: che benefici desidero ottenere da un punto di vita fisiologico attraverso l'esercizio fisico?
La seconda dimensione è legata a quale molla si aziona nel tuo cervello a livello di emozioni, pensieri, convinzioni, vissuti. Come associ l'esercizio fisico agli obiettivi che ti preponi come una delle chiavi del cambiamento del tuo stile di vita?
Al terzo livello dobbiamo rispondere alla domanda collegata agli stati d'animo legati alle relazioni sociali e affettive che vivi nell'approcciare e nello

sperimentare questa nuova opzione in gioco o nel perseguire il suo mantenimento.

Questo schema si può definire delle "3 Dimensioni". Quali sono queste dimensioni?

- La dimensione biologica, che è legata agli aspetti corporei e fisici.
- La dimensione psicologica, connessa alle emozioni e ai pensieri.
- La dimensione sociale, relativa alla componente emotiva nello scambio tra persone (istruttori, personal trainer o altri compagni di allenamento).

Mettere insieme queste tre componenti è l'alchimia che in motivazione si chiama *approccio sistemico*. È il collegamento fra queste tre dimensioni a fare la differenza. Il primo contenuto deve avere degli obiettivi chiari e limpidi in termini fisiologici. Semplicemente devi comprendere qual è la molla iniziale che ti spinge a muoverti. Il tuo perché. Un desiderio di rimetterti in forma? Fare sparire il dolore? Migliorare la performance atletica? Talvolta può essere anche la risoluzione di un problema di carattere emotivo o psicologico. In poche parole, avere obiettivi nitidi attiva la motivazione, rendendo espliciti, trasparenti ed emersi i tuoi perché.
Tuttavia, è la componente numero due che fornisce energia alla prima. Quali pensieri, emozioni,

associazioni di idee ci sono dentro la parte inconscia del tuo cervello rispetto agli obiettivi sopra citati? Renderli positivi, anche quelli che sono resistenti, è l'arte di chi si occupa di motivazione aiutando le persone a elaborare al meglio anche – se non soprattutto - le emozioni negative. Saper accoglierle, attraversarle e creare esperienze e percezioni con modi di pensare e di immaginare l'esercizio fisico è un'alchimia che è a disposizione quando ci si occupa della parte psicologica. Quest'ultima parte si afferma quando aggiungiamo la terza dimensione: quella sociale. Che approccio senti di avere verso chi ti incoraggia nella dimensione mentale? Che sentimenti provi? Che tipo di *feeling* e affettività riesci a instaurare in un'esperienza simile? La parte sociale e relazionale è quella più importante per far scattare e mantenere la motivazione. Per far diventare la motivazione da esperienza *esterna* (qualcuno mi consiglia o mi dice di fare qualche cosa) a esperienza *interna* (da dentro di me sento il desiderio di trasformare il "devo" in "voglio" e faccio avvenire questa trasformazione) c'è bisogno di creare una relazione. In questo tipo di approccio, la relazione può anche superare il contenuto. I programmi, gli insegnamenti, gli esercizi da eseguire sono dei contenuti, mentre la relazione con la persona che svolge insieme a te quest'esperienza e le emozioni che condividi con il tuo personal trainer o con la tua squadra di personal trainer sono quegli ingredienti che danno senso all'allenamento e che sono motivanti.

Da osservatore anche interno delle dinamiche di Show, posso dire che la prima cosa di cui si occupa questo luogo è avere chiaro il proprio *perché* e trasmetterlo alle persone. Show persegue in modo coerente il piacere, il rendere l'allenamento un'esperienza di *piacere* e non di *dovere*. Focalizziamoci su questo aspetto: se ti faccio piacere una cosa che inizi per senso del dovere è probabile che metterà radici in te. In quale senso? Nel cambiare il modo di pensare (prima), di praticare (durante) e di percepire (dopo) l'esercizio fisico. Le parole "cambiare" e "piacere" sono le due risorse che Show mette in pratica valorizzando al massimo la leva numero 3 descritta in precedenza: la relazione. Con questo aspetto in primo piano, anche l'apprendimento, definiamolo didattico, dell'esercizio, diventa piacevole. Cambiare il modo di fare, pensare e percepire l'esercizio fisico e scommettere sul farlo diventare piacevole attraverso la relazione umana.

La relazione in termini specifici è basata sulla comunicazione corporea e tutti gli aspetti ad essa collegati. Lo sguardo, la postura, l'accoglienza, l'incoraggiamento, la comprensione, la sensibilità empatica e il sapersi mettere nei panni di chi ci sta di fronte sono tutti elementi chiave per provocare un desiderio di fare avvenire cose buone. A qualsiasi età decidi di iniziare ad allenarti, qualsiasi sia il tuo *perché*. Aiutarti a fare scoperte su aspetti di te che tu stesso ignoravi di possedere. Capacità nascoste, che nemmeno tu

sospettavi di avere, ma che invece ci sono e devono essere solo rispolverate. È questo il segreto: una relazione che punta sulla scoperta e sulla sorpresa. In poche parole, promuovere fiducia in te. "Riesco - sono più performante di quello che pensavo - alla fine ce la faccio anche dove non credevo di riuscire - addirittura quello che ho iniziato per senso del dovere diventa un piacere": attraverso questo quadrato magico cambia il tuo corpo, ma cambi anche tu caratterialmente e interiormente a livello emotivo. Cambia la tua autostima, l'ottimismo nei confronti della vita e l'energia che senti di avere per le situazioni che devi affrontare ogni giorno. Per farla semplice, con l'attività fisica l'energia vitale aumenta a dismisura dentro di te. Le endorfine producono sensazioni corporee piacevoli, ma l'esperienza di sana fiducia in te stesso sviluppa una sorta di radicamento di fierezza. Quest'ultimo aspetto rifocilla copiosamente la tua motivazione estrinseca. Ti fa sentire una persona più realizzata e felice.

Tutto questo è possibile a qualsiasi età. L'esercizio fisico è per tutti. Per gli sportivi, ma soprattutto per chi ha paura di muoversi. L'attività fisica ti aiuta ad attivare la circolazione, migliora i tuoi muscoli, ti permette di vivere più a lungo e MEGLIO! E non è mai, mai, troppo tardi iniziare a prendere in mano il proprio movimento. Ci sono tantissimi studi a supporto di questa tesi, ma soprattutto ci sono le storie che si trovano all'interno di questo libro. Leggendo-

lo in anteprima ho scoperto di Giulia, calciatrice che detesta *body builder* e simili, che ha trovato nella squadra Show quel necessario spirito di gruppo tipico degli spogliatoi del suo ex team e che l'ha stimolata a dare tutto nei suoi allenamenti. Oppure Rosanna, di nuovo super attiva anche a 50 anni. E cosa dire di Maria, odiatrice seriale di palestre, capace a più di 70 anni di giocare a golf due volte a settimana con risultati eccellenti, che ha dimenticato una volta per tutte i dolori articolari?

Perché Show è consigliabile per chiunque? Perché non si occupa solo di dare stimoli a chi li desidera, ma li fornisce anche a persone scettiche, diffidenti o resistenti. Ti prende per mano e lo fa a prescindere dalla garanzia di un grazie o di un applauso. Show lo fa perché ci crede e perché è felice di farlo. Qual è il segreto per far sì che le persone sentano piacere? Offrire senza aspettarsi niente in cambio: con persistenza e coerenza, il piacere di fare le azioni con il cuore.