

SPORT E MOTORI

Fare sport: consigli per essere costanti

di **Maurizia Fiori** - trainer professionista

Da sportiva di lunga data e ballerina di danza classica per oltre 20 anni posso affermare con certezza che senza costanza, nello sport come nella vita, non si ottengono i **risultati ambiti**.

Si può **diventare costanti**?

Certo che sì, ma **la costanza è un muscolo e va allenato**.

Ebbene sì, pure **la costanza va allenata!**

Ecco **4 suggerimenti per essere costanti nello sport** e rinforzare non solo il tuo fisico ma anche la tua mente:

1. Darsi degli obiettivi
2. Scegliere uno sport che ci piaccia
3. Misurare i miglioramenti dell'allenamento
4. Fare sport e alimentarsi correttamente

Darsi degli obiettivi

Il primo grande obiettivo te lo fornisco io: **creati un'abitudine**, che in questo caso è l'abitudine di **fare sport almeno 2 volte a settimana**.

Poi possiamo distinguere tra gli **obiettivi di processo**, come ad es. migliorare il proprio stato fisico e mentale, avere più energia e concentrazione o migliorare la propria autostima, e gli **obiettivi di risultato**, come perdere 3 kg.

L'obiettivo di processo ci permette di allenare meglio la costanza e se attiviamo il processo (andare in palestra due volte a settimana o fare 10 minuti al giorno di movimento) otterremo automaticamente anche obiettivi di risultato.

Scegliere uno sport che ci piaccia

Non ne hai nemmeno uno?

Proviamo a ribaltare il punto di vista del “piacere” senza legarlo allo sport ma all’immagine di te che vuoi avere, relativamente al tuo corpo e alla tua personalità.

Se inizi a pensare ad un te più in forma, più vitale, più forte fisicamente e mentalmente allora sarà più facile trovare lo sport che ti farà raggiungere questo “status quo”. Inizia senza pensarci troppo.

Misurare i miglioramenti dell'allenamento

Vuoi mantenerti costante nell’allenamento? **Controlla con regolarità i tuoi progressi.**

Questo è indispensabile per:

- **mantenere alta la motivazione.**
- **verificare** che i **parametri di misurazione** scelti ti stanno portando verso l’obiettivo desiderato, altrimenti cambiali.
- **fissare un altro obiettivo** se si è raggiunto quello precedente.

Fare sport e alimentarsi correttamente

Non sono una nutrizionista né una dietista. Posso dirti però che se non abbini **una sana dieta alimentare** al tuo allenamento fisico fallirai ancora prima di partire.

E non serve avere per forza solo obiettivi di dimagrimento, dove una sana dieta alimentare è imprescindibile.

Parlo anche di **energia, capacità di concentrazione, efficienza.**

Il **connubio sport e corretta alimentazione**, per regalarti una forma fisica e mentale ottimale, deve essere un vero e proprio matrimonio d’amore.

Devi quindi trovare un piano alimentare che ti soddisfi, che ti faccia sentire bene e che non ti appaia come una rinuncia continua.

Buon inizio!

