

SPECIALE MARATONA PREPARALA CON RW

RUNNER'S

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

FEBBRAIO 2018

FAI VOLARE LA TUA CORSA

LENTO, MEDIO,
LUNGHISSIMO, RIPETUTE
ottieni il massimo
dal tuo allenamento

SCARPE IN ESCLUSIVA
Le super novità di primavera

30 CIBI BUONI
& CATTIVI
QUALI MANGIARE? QUALI EVITARE?

+ TUTTO SUI
LATTI VEGETALI

EASY RUN
Pronto a ricominciare?

HEROES
I NOSTRI EROI

MENSILE - ANNO 13 - NUMERO 2
ISSN 1827-2045 p.l. 27/01/2018
8.000.2
€ 5,50
in Italia
LA RIVISTA DELLA CORSA PIU' LETTA AL MONDO

CALENDARIO
Le gare top del 2018

Fai una pausa
LA GUIDA PERFETTA
PER *NON* CORRERE



SCACCIA I PENSIERI

QUELLI CHE TI ASSALGONO PRIMA DEL VIA O DURANTE LA GARA E CHE SABOTANO LE TUE PRESTAZIONI. NON CASCARCI... DI NICOLETTA TOZZI*



L'APPROCCIO MENTALE

► ha un'importanza fondamentale nel determinare le nostre prestazioni nella corsa. La testa però pare un "organo" sul quale è molto difficile intervenire per modificare pensieri e comportamenti che minano la performance. Non è così: possiamo allenare anche la nostra testa e i risultati sono tangibili. Si può infatti fare training per allontanare i pensieri che non ci aiutano. Come? Ecco il metodo e alcuni spunti per agire, partendo dall'individuazione di dieci comuni "pensieri tossici" che ossessionano i runners.

1 NON SONO ALLENATO ABBASTANZA

Non tenere la mente su tutto ciò che è negativo. Questo è il passo fondamentale. Sappiamo che ciclicamente siamo preda di pensieri negativi come: "Non sono allenato abbastanza", "Farò fatica su quella salita", "L'ultimo medio è andato male". Bene, la prima cosa da fare per gestirli è riconoscerli. Come si fa? Semplice. Basta chiedersi: "Mi aiuta pensare questa cosa o mi toglie energia?". Una volta che sei certo che quel pensiero non aiuta la prestazione,

quando arriva lo accogli, lo osservi e consapevolmente decidi di non dargli spazio. Non neghi la sua presenza, ma lo affronti decidendo tu consapevolmente di non ascoltarlo. Per far questo con più efficacia, immagina che esca dalla tua testa. L'allenamento a lasciare andare i pensieri negativi diventa veramente efficace quando dentro di noi abbiamo la piena consapevolezza che "pensare quella cosa" non ci porta a nulla di buono. Riepiloghiamo l'allenamento da fare: 1) Riconosco il pensiero negativo. 2) Lo guardo ma non

lo ascolto. 3) Lo lascio andare perché mi toglie energia. Un ultimo consiglio: quando arriva il pensiero negativo, facciamo un piccolo gesto (ci tocchiamo ad esempio il viso, una gamba). Questo gesto ci aiuta a sottolineare che l'abbiamo "beccato" e che gli riserveremo il trattamento deciso, senza che lui riesca a condizionarci.

2 L'ULTIMO LAVORO È ANDATO MALE

Quando siamo alla partenza di una gara ci sono dei pensieri che sono potenzianti, che ci danno energia, ed altri



che ce la tolgono. Se noi teniamo il focus su questi ultimi, il risultato non potrà che essere inferiore a quella che è la nostra possibilità di performance. Allora perché pensare all'ultimo allenamento andato male (magari l'unico del mese) anziché alla bella sensazione che abbiamo provato durante quel "medio" andato così bene... Alleniamoci a tenere la concentrazione su ciò che ci mette nelle condizioni mentali migliori. Siamo noi che abbiamo il potere di controllare i nostri pensieri e decidere quali ascoltare.

3 AVRANNO SEGNATO BENE IL PERCORSO?

Molti runners sprecano energie a pensare a cose sulle quali non hanno il controllo e sulle quali non possono incidere (il percorso, gli avversari, ecc..). Per arrivare al miglior risultato possibile è molto più produttivo tenere il focus su tutto ciò che durante la gara dobbiamo fare. Quello sì che dipende da noi! D'esempio per tutti Valentino Rossi, che alla domanda "Cosa pensi prima della gara?" rispose: "A come piegare la prima curva, poi la seconda...".

4 OH NO, STA PIOVENDO!

Non pensare alle condizioni atmosferiche. Conosco atleti che hanno bruciato energie incommensurabili a imprecare perché il giorno della gara più importante dell'anno pioveva. Le stesse energie avrebbero potuto impiegarle con più efficacia nel pensare che la pioggia c'era per tutti e immaginando di poter correre al meglio anche in quelle condizioni, considerandole delle variabili del gioco. Variabili che, tra l'altro, favoriscono chi è più pronto ad accettarle senza farsi condizionare.

5 NON MOLLARE, NON MOLLARE

Non pensare a ciò che non vuoi, ma a ciò che vuoi. La nostra mente non percepisce la negazione. Se ti dico: "Non pensare a un elefante giallo", la tua mente non recepisce il "non" e l'immagine che si crea è esattamente quella dell'elefante giallo. Se all'ultimo chilometro anziché dirti: "Forza!", "Vai!", "Tieni!", ti dici "Non mollare", la tua mente crea esattamente l'immagine di te che molli. Nei momenti più duri della gara il runner deve pensare in modo positivo e dirsi le cose giuste. Dobbiamo darci gli input corretti, che ci facciano visualizzare ciò che vogliamo.

6 E SE POI AL 35° KM INCONTRO IL MURO?

Non pensare a cosa potrebbe andare storto. Le visualizzazioni e i pensieri che facciamo prima della gara devono essere focalizzati sul "vederci" nel fare le cose, anche le più sfidanti, nel modo migliore. Non ci aiuta certo tenere la testa su ciò che potrebbe andare storto. Le immagini mentali che creiamo devono contenere la soluzione, non il problema. Ho lavorato con atleti ai quali ho fatto visualizzare centinaia di volte il momento più duro della gara o quello per loro più difficile da gestire. Grazie alle visualizzazioni si sono costruiti il loro modo positivo e realistico di affrontarlo.

7 CHISSÀ SE MARIO È ANCORA ROTTO?

Serve, occupare la mente, a pensare a quanto è bravo o quanto va forte il nostro avversario? Ci aiuta o sposta la nostra attenzione verso ciò che non possiamo controllare? Per realizzare una prestazione eccellente, l'unica vera via è quella di esprimere il cento per cento del nostro potenziale, tenere quindi il focus su noi stessi e dare il nostro massimo. Potremo arrivare centesimi o primi, ma si può chiedere a un atleta di dare più del proprio massimo?

8 SE AVESSI UN PO' PIÙ DI VELOCITÀ...

Non pensare ai tuoi punti di debolezza ma alle aree di miglioramento. Un atleta di mia conoscenza aveva un grande "difetto": non riusciva a correre i "medi" a un'andatura accettabile per un atleta del suo livello. Questo rappresentava per lui un cruccio, che gli toglieva energia e anche la voglia di provare a fare di meglio in quel tipo d'allenamento. Quando un allenatore riuscì a fargli capire che, in realtà, quell'aspetto che lui soffriva rappresentava un'importante area di miglioramento e non

solo un punto di debolezza, si è buttato con energia a lavorarci, raggiungendo prestazioni eccellenti anche a fine carriera. Non pensare ai propri punti di debolezza come tali ma considerarli aree di miglioramento crea stimoli decisamente positivi.

9 DEVO LIMARE 10 MINUTI AL RECORD

Non pensare a obiettivi irraggiungibili. Nello sport è fondamentale porsi dei traguardi per migliorare, ma questi per essere motivanti devono soddisfare alcuni requisiti: a) essere raggiungibili/realistici; b) essere sotto il nostro controllo (ad esempio: essere titolare in squadra è un obiettivo che non dipende da noi; fare un certo tempo "x" perché può valere la convocazione invece sì); c) essere misurabili e specifici: quindi, non un generico "migliorare", ma un più preciso "correre in quel determinato tempo"; d) devono infine essere compatibili con tutti gli altri nostri obiettivi, con la famiglia, il lavoro, gli amici affinché possiamo perseguirli in modo deciso mettendoci tutto noi stessi. Spesso questo aspetto è sottovalutato e non percepito.

10 ORA NON PUÒ SUCCEDERE NIENTE

Non pensare di poter controllare sempre la situazione. Nello sport è fondamentale reagire in modo flessibile alle diverse situazioni. La sfida porta in sé grandi emozioni e non sempre si è in grado di controllare tutto. Quindi il modo più intelligente per affrontare la sfida sportiva è riassunto dal detto orientale: "Non aspettarti nulla, sii pronto a qualsiasi cosa".

Nicoletta Tozzi,
Professional Coach
PCC e Mental Coach.
www.NicolettaTozzi.it