

TRAINING 14 MODI PER UNA CORSA AL TOP

RUNNERSWORLD.IT

RUNNER'S

WORLD
GIUGNO 2018

CORRI VERSO L'ESTATE

- LA VALIGIA
DEL RUNNER
- ALLENARSI
IN SPIAGGIA
- LE GARE
IN NOTTURNA

LE MIGLIORI
PROTEINE
PER I TUOI
MUSCOLI



LISA MIGLIORINI,
24 anni, alias
thefashionjogger

ESCLUSIVO
In Giappone,
dove nascono
le scarpe
Asics

RACING
Quante gare
nel calendario
di giugno!

PRINCIPIANTI
COMINCIA
A CORRERE
CON IL NOSTRO
PROGRAMMA

MENSILE - ANNO 13 - NUMERO 6
ISSN 1127-2045 p.l. 29/05/2018
8 0 0 0 6
9 4771827-204001
€ 5,50
in Italia
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

PERSONAL BEST MIND & BODY

FORTISSIMA MENTE

VINCERE GRAZIE ALLA TESTA:
LE STRATEGIE PER DARE
IL MASSIMO IN GARA E GESTIRE
AL MEGLIO I MOMENTI DI CRISI.

DI NICOLETTA TOZZI



▶ La testa, sì la nostra testa, è quell'elemento fondamentale che spesso cambia le carte in tavola e fa sì che a vincere non sia il migliore secondo i parametri fisico-atletici, ma l'atleta in grado di gestire al meglio lo stress che la gara comporta, quello che sa sempre esprimersi al massimo e piazzare la zampata vincente al momento giusto, perché la tensione, anziché annichilirlo, lo esalta. Ma come si fa a esprimere la top performance quando conta e far sì che la testa sia nostra alleata? Esiste sicuramente una predisposizione naturale a saper gestire l'aspetto mentale: vi sono runners che, senza sapere cosa sia il *mental training*, lo praticano a livello "embrionale". Lo fanno visualizzando le gare, i momenti più sfidanti di queste ultime, per trovare dentro di sé la serenità e la giusta carica per viverli. Un atleta che affronta così la gara, senza aver fatto una preparazione mentale ad hoc, è già predisposto alle prestazioni top, ma tutti possiamo allenarci a diventare più forti di testa grazie a un lavoro che consente di ridurre la pressione e di mantenere il focus sulle cose da fare in gara, magari quelle che in allenamento facciamo già con facilità.

RAGGIUNGI IL GIUSTO LIVELLO DI ATTIVAZIONE

Spesso è "lo stress da gara" a impedirci di fare le cose giuste. Tutti lo conosciamo, ma un conto è averlo provato, un conto è comprenderlo come si manifesta e riuscire a gestirlo. Lo stress si produce quando percepiamo dall'ambiente una richiesta che non siamo sicuri di riuscire a soddisfare (Ce la farò a correre a quei ritmi? A dare il meglio di me in questa che è la gara più importante dell'anno?) ed è accompagnato da reazioni fisiche come aumento della

frequenza cardiaca, della frequenza respiratoria, della tensione muscolare e della sudorazione. A seconda del livello di tensione che si raggiunge, si arriva a uno stato di attivazione che può essere più o meno funzionale per raggiungere la massima prestazione. Quando si eccede nel livello di attivazione, infatti, si perde il pieno controllo della situazione e, al contrario, quando si registrano livelli di tensione troppo bassi si sfocia nel non sentire la gara, nell'essere apatici, tutti stati d'animo che non ci permettono di esprimerci ai livelli ottimali.

CREDICI VERAMENTE

Vorresti tanto correre quella mezza maratona nel tempo X e in allenamento hai realizzato prestazioni che potrebbero consentirti di farlo, ma tra il pensare di poterlo fare e il crederci veramente c'è tutto un percorso fare. Davanti alla sfida devi concentrarti sulla possibilità di farcela anziché focalizzarti sul timore di non riuscire. Ma come si fa a credere veramente nella possibilità di raggiungere un risultato? Si fa allenando l'efficacia del proprio modo di pensare, eliminando i pensieri negativi, tenendo il focus sui pensieri potenzianti (quelli che c'incoraggiano a osare, che ci danno energia). Possiamo allenarci a controllare i nostri pensieri.

FAI E PENSA LE COSE GIUSTE

Possiamo allenarci a controllare i nostri pensieri, in primis tenendo la mente su tutti quegli elementi che potenziano la nostra consapevolezza di poter raggiungere il traguardo che ci siamo posti. In quest'ottica:

▶ **Tieni il focus su tutte le "belle prove" che hai fatto in allenamento** e che nutrono la possibilità di farcela (non su quello che non ha funzionato).

▶ **Sii orientato "al compito" e non al risultato che inseguì.** La mente deve rimanere sul percorso da fare, su tutti i passaggi chiave che dovrai affrontare in gara per arrivare al traguardo; essere focalizzati solo sul risultato desiderato non è produttivo.

▶ **Pensa a una gara nella quale nonostante la pressione sei riuscito a dare il massimo** e magari hai corso stando nel *flow*, in altre parole provando una magica sensazione di piacere nel correre, quella sorta di estasi che rende tutto facile ed esaltante. Vedere mentalmente il film di quella gara ti aiuterà a stimolare quelle stesse sensazioni, ti ricorderà che hai quella attitudine e ti porterà a sentirti pronto, perché il cervello non distingue fra ciò che immagina e ciò che fa veramente.

▶ **Avverti la gara solo come la tappa finale del percorso che hai fatto**, il momento nel quale andrai a raccogliere i "frutti" di tutto il lavoro che hai svolto e che renderà possibile raggiungere l'obiettivo. Fai tuo questo collegamento causa-effetto, lavoro-prestazione, riducendo il più possibile l'interferenza di tutte quelle variabili che ti tolgono sicurezza.

▶ **Togli agli avversari il potere di condizionarti.** Sì, loro ci sono ed è probabile che andranno forte, ma questo non dipende da te e, in massima parte, non è sotto il tuo controllo. A noi spetta "fare il nostro", esprimere il massimo di quello che è il nostro potenziale. Possiamo controllare direttamente solo quello: la nostra performance e come reagiamo alle mosse degli avversari.

▶ **Reagisci nei momenti di crisi.** Quando in gara il corpo sembra urlare che non ce la fa più, è la mente che ti porta al

traguardo ed è lei che dà alle gambe l'input che ti permette di reagire, sussurrando ai muscoli pieni di acido lattico parole come: "forza", "tieni", "sciolto"; oppure urlando prima della volata finale: "lo prendo". Poni attenzione ai tuoi pensieri, a quello che ti dici. Nei momenti difficili lasciarsi risucchiare dal "non ce la faccio" è deleterio, mentre attivare un pensiero potenziante tipo: "vai, vai" genera una reazione.

▶ **Gestisci l'ansia attraverso il respiro.** Imparare a respirare in maniera corretta aiuta a gestire al meglio la propria attivazione corporea e ad abbassare il livello d'ansia. La respirazione con la parte alta dell'addome ci permette infatti di aprire al meglio i polmoni, fare entrare maggiori quantità di ossigeno nel sangue e di rilassare la mente concentrandoci sui respiri più lunghi e meno automatici.

▶ **Impara a gestire i pensieri negativi.** Un modo per imparare a riconoscere i pensieri poco funzionali che ci limitano nella prestazione e generano ansia è quello di segnarsi su un diario tutti i pensieri provati prima e durante una prestazione sportiva e analizzare se sono stati funzionali o disfunzionali, così da poterli riconoscere e gestire, ad esempio non "entrando dentro" quando arrivano, ma lasciandoli andare o trasformandoli. Modificare, per esempio, "non ce la posso fare" in "darò il meglio" ha delle conseguenze molto positive sulla prestazione e a conti fatti è la miglior promessa che possiamo fare a noi stessi e agli altri. 🍀

Nicoletta Tozzi,
Professional Coach PCC.
Facebook: Nicoletta-Tozzi-Sport-Life-e-Business-Coach