

SCARPE LA NUOVA GUIDA ALL'ACQUISTO

RUNNER'S[®]

WORLD

APRILE 2018
RUNNERSWORLD.IT

**REGALO
ESCLUSIVO!**

IL LIBRO
COSTRUISCI
LA TUA CORSA

MENSILE - ANNO 13 - NUMERO 4

ISSN 1827-2045 p.i. 29/03/2018

€ 5,50
in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

LA GARA PERFETTA

DAI 5K ALLA MARATONA
SCOPRI QUANTO VALI
E COME MIGLIORARTI

+ Gli esercizi
per diventare
più reattivo
e veloce

CIBO & ALLENAMENTO
Come abbinarli al meglio

RW WOMAN
10 CORSE CHE PENSANO ALLE DONNE

15 CONSIGLI
PER UN RUNNING
ECOSOSTENIBILE

PRINCIPIANTI
COMINCIA A CORRERE
CON LA NOSTRA TABELLA





IL PIACERE DI CORRERE

ANCHE IL RUNNING PUÒ
TALVOLTA TRAMUTARSI
IN UN'OSSESSIONE.
QUALCHE REGOLA DA
SEGUIRE PER CONTINUARE
A GODERTI LE TUE GARE
E I TUOI ALLENAMENTI.

DI NICOLETTA TOZZI

► **COSA SIGNIFICA** correre con piacere?

Se già la domanda ti sembra strana perché sei uno di quei runners che termina ogni allenamento con qualche millimetro di smalto dei denti in meno causa digrignamento negli ultimi chilometri, ti consiglio di continuare a leggere queste righe. Sì, provare piacere durante l'allenamento o la gara si può, anzi sarebbe cosa buona e giusta, che tu sia un runner professionista o, meglio ancora, un amatore.

Ma vediamo che cosa è il piacere, per poi declinarlo nel piacere di correre. Cito la risposta più pertinente prodotta dalla mia ricerca su google: "Il piacere è un sentimento

o un'esperienza che corrisponde alla percezione di una condizione positiva, fisica e psicologica, proveniente dall'organismo. Possiamo infatti provare piacere grazie a un'esperienza fisica come un allenamento che ci è sì costato un mare di energie, ma che ci ha anche rilassato e messo in contatto profondo con il nostro corpo.

Il nostro respiro e i nostri muscoli ci permettono di "sentirci", lo sforzo ci consente di allentare le tensioni accumulate durante la giornata e di entrare in contatto più profondo con noi stessi. Ecco dunque qualche regola per goderci la nostra corsa fino in fondo, partendo proprio dalla fine.

**> GODITI LA PIACEVOLE
SPOSSATEZZA CHE TI COGLIE
A FINE ALLENAMENTO.**

Quella sensazione di benessere che proviamo alla fine delle nostre corse dovrebbe portarci ad interrogarci su come provare a stare più rilassati anche nella quotidianità, a come respirare meglio durante le giornate stressanti e a come rimanere in contatto più profondamente con noi stessi. Con un mio cliente, professionista di alto livello nel suo campo e runner per diletto, avevamo concordato una strategia per i momenti di massima tensione lavorativa che prevedeva di prendere fiato e di dirsi anche nella gara della vita: "Stai sciolto! Respira!". La corsa può essere un'evasione dalla quotidianità, ma ci insegna anche a essere più consapevoli di noi stessi, non solo fisicamente.

**> IMMAGINA IL PIACERE
DELLA CORSA.**

Ci si può allenare ad attivare il piacere della corsa anche attraverso le visualizzazioni dei momenti di gara o di allenamento che ci hanno fatto provare sensazioni positive; anticipare la gara o l'allenamento con una visualizzazione rappresenta un'ottima modalità per gustarsi appieno quello che andremo a fare, competizione o training che sia. Allora, immaginiamo la nostra corsa, tenendo la testa sulla piacevole sensazione dei piedi che spingono, di noi che avanziamo, magari immaginandoci sul percorso immersi nel paesaggio che poi attraverseremo.

La visualizzazione è una tecnica potente per anticipare e creare il piacere nel vivere le situazioni. Immaginare, sentire prima la sensazione che voglio provare è un tassello importante per renderla possibile, perché il nostro cervello quando immagina è come se avesse vissuto realmente ciò che visualizza. Per questo si chiama "mental training"!

**> STAI NEL "QUI E ORA"
APPREZZANDO ANCHE
IL PAESAGGIO.**

Il piacere di correre è dato da tutte, proprio tutte le sensazioni che proviamo, scarpette ai piedi, mentre usciamo ad allenarci. Se durante un "lungo" lo sguardo s'immerge nel verde delle colline che stiamo percorrendo, se indugia sulla bellezza dei paesaggi, da quel mettere un passo dietro l'altro traiamo energia, la traiamo da quel sentirsi parte e un tutt'uno con ciò che ci circonda. Non si corre solo con le gambe, si può nutrire il piacere di correre anche con gli occhi, soprattutto se non siamo intenti a cercare di battere il record del mondo.

> DIVERTITI COL GRUPPO.

La corsa è un piacere che si puoi condividere con gli altri, che tu sia impegnato nei lunghi o nelle ripetute in pista. Un clima positivo con i compagni d'allenamento aiuta a vivere l'intensità dello sforzo con maggior piacere e minor fatica. I lunghi ad andatura ridotta possono rappresentare momenti piacevoli di condivisione, durante i quali il recupero non è solo fisico ma anche mentale. Alla concentrazione massima da riservare alle sedute più dure possono essere assolutamente abbinati momenti "a bassa intensità mentale". Pur rimanendo importante la capacità di vivere con piacere anche gli allenamenti più sfidanti, durante i quali avere dei compagni al fianco aiuta ad affrontare meglio la fatica.

**> IMPARA A LEGGERE
LA GIORNATA.**

Se non sei al massimo fisicamente o sei in un periodo intenso dal punto di vista lavorativo è inutile accanirsi alla ricerca della performance top. Leggere il proprio stato psicofisico e riuscire a darsi obiettivi adeguati al momento che si sta vivendo è un sintomo di maturità che consente di ottenere

il meglio da noi stessi, senza distruggerci fisicamente e conservando il piacere di correre e di allenarci.

**> ACCETTA LA DIMINUZIONE
DEI CARICHI DI LAVORO.**

Mi è capitato spesso di lavorare con allenatori che trovavano grande difficoltà a far accettare ai propri runners la riduzione dei carichi di lavoro, anche quando questi sono sotto stress perché impegnati, per esempio, con esami all'università o messi a dura prova da situazioni personali o fisiche che li portano a non essere al top e quindi ad avere difficoltà a reggere il carico d'allenamento abituale. Accettare di ridurre la quantità di lavoro in periodi come quelli appena descritti significa non provocare danni a se stessi, preservarsi, rendere di più nel lungo periodo e magari arrivare pronti e integri alle gare importanti. È fondamentale quindi allenare la capacità di lettura di noi stessi e nutrire una profonda fiducia nella persona che abbiamo scelto come allenatore. Alcune domande che puoi porti quando hai il dubbio di stare forzando la mano sono: "Oggi sono in grado fisicamente e mentalmente di fare questo lavoro?", "Quanto sono ok da 1 a 10 rispetto al mio solito?", "Ha senso spingere al massimo oggi?", "Posso accontentarmi di girare al 70% viste le mie condizioni odierne?", "Se il coach mi dice di non forzare, mi fido di come sa leggermi?".

**> MISURATI CON TE STESSO
E NON CON GLI ALTRI.**

Un elemento che toglie piacere alla corsa è il porsi obiettivi troppo sfidanti, in gara come in allenamento. Se sei molto competitivo, per te può essere difficile accettare che il tuo compagno d'allenamento "voli" in certe prove mentre tu rimani dietro, ma per goderti la piacevolezza di quello che fai ed essere sempre motivato una cosa fondamentale è

misurarti con te stesso. Prova a chiederti: "Come sto andando rispetto all'ultimo allenamento o a quello migliore che ho fatto in questa prova?". Paragonarsi agli altri viene spontaneo ma spesso non aiuta, anzi rischia di diminuire o accrescere troppo la fiducia in noi stessi, senza tenere conto nel modo più oggettivo possibile di chi siamo realmente.

**> TIENI IL FOCUS SU CIÒ
CHE FUNZIONA.**

Alcuni runners focalizzano l'attenzione solo sugli aspetti negativi, pensando ad esempio a tutto ciò che potrebbe andare male in gara. Un atteggiamento comprensibile, ma che se adottato in modo sistematico rischia di distruggere il piacere di allenarsi o di gareggiare, portandoci alla partenza con la testa piena di negatività. Questo non significa che non si debba lavorare sulle aree di miglioramento, ma uno dei concetti fondamentali per affrontare con successo le sfide è di partire sempre da ciò che funziona, che ci riesce bene per costruire il miglioramento, partendo proprio dai nostri punti di forza.

**> REAGISCI ALLO STRESS
IN MODO EFFICACE.**

Il provare piacere durante la pratica sportiva è legato anche alla capacità di reagire in modo positivo allo stress a volte generato da gare e allenamenti. Gli atleti che fanno fronte in modo efficace a questo genere di stress sono quelli che sembrano accettare la sfida legata allo sport, mettendo nelle competizioni e negli allenamenti tutto loro stessi, ma gestendosi con equilibrio e realismo. Un esempio da imitare. 🙌

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