

SPECIALE COME CORRERE AL MATTINO

RUNNERSWORLD.IT

RUNNER'S

WORLD

MAGGIO 2018

PIÙ SPRINT ALLA TUA CORSA

Quattro super allenamenti per migliorare velocità e resistenza

+ LA DIETA PERFETTA

Perdi peso senza calo d'energia

RUNNING SHOES

Intersuola: morbida o reattiva?

SOS MAL DI GAMBE

10

MOSSE PER RILANCIARE I TUOI MUSCOLI



SCELTE TOP
SCARPE
TRAIL

MARATONA SÌ O NO

Scopriilo con il test di Coach Fulvio Massini

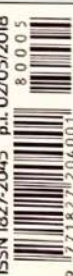
GAIA SABBATINI, 18 anni, fresco talento del giovane mezzofondo azzurro.

MENSILE - ANNO 13 - NUMERO 5

ISSN 1827-2045 P.I. 02/05/2018

8 0 0 0 5

9 771827 204001



€ 5,50 in Italia

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO



SEMPRE IN GARA

MOLTI RUNNERS SONO AFFETTI DA UNA STRANA PATOLOGIA CHE LI SPINGE A TIRARSI SEMPRE IL COLLO, ANCHE IN ALLENAMENTO. MA SI PUÒ GUARIRE!

DI NICOLETTA TOZZI

► Se anche tu appartieni alla categoria dei runners che alla fine di ogni allenamento devono stramazzone al suolo per sentire di aver fatto un buon lavoro, ti racconto perché morire di fatica in allenamento non serve, anzi ...

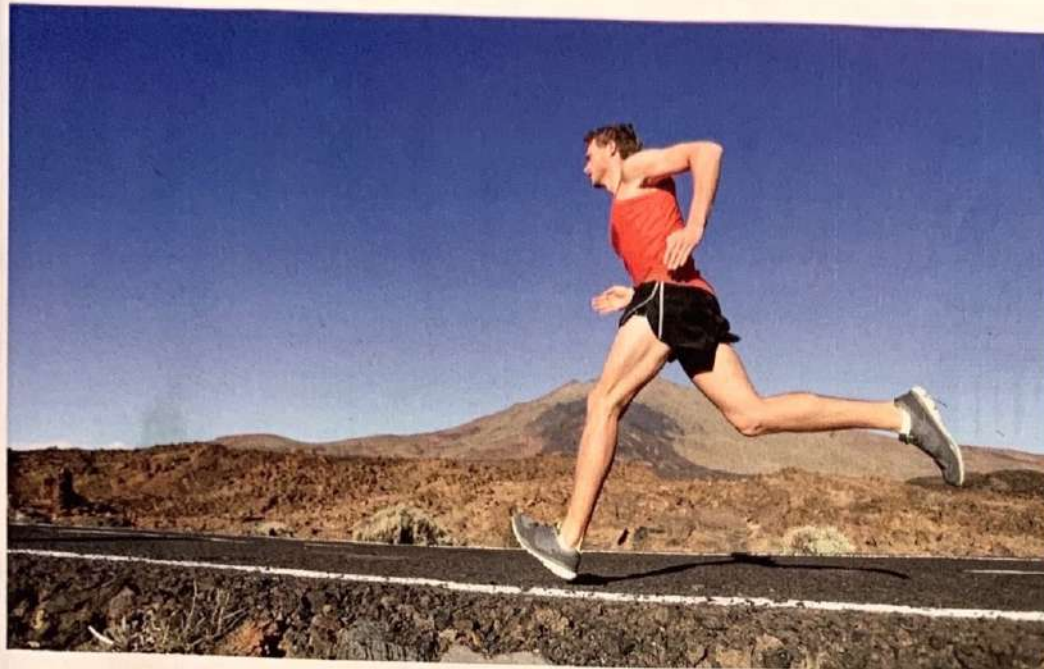
Prima però puntualizziamo: evitare di tirarsi il collo in allenamento non significa non dare il massimo durante le sedute, significa semplicemente che, consapevoli che l'obiettivo finale è arrivare nelle migliori condizioni possibili alla competizione, gli allenamenti si pianificano e si gestiscono con intelligenza nel medio-lungo periodo. Vediamo i motivi per cui è utile farlo.

► **ANDAR FORTE IN ALLENAMENTO NON CONTA.** Facciamocene una ragione: per quanto possa essere rassicurante siglare tempi record

in allenamento, non serve a nulla se poi nel momento che conta veramente (la gara) non siamo in grado di dare il massimo.

Se ti tiri il collo per aver la certezza di stare bene, puoi evitare di farlo individuando alcuni indicatori che possono aiutarti a capire quali sono le tue reali condizioni di forma durante il percorso che ti porta al picco della tua condizione. Il confronto potrebbe essere con un allenamento analogo svolto nella stagione nella quale andavi alla grande; oppure potresti, prima della gara, ma non troppo vicino al giorno del via, fare un test su una distanza significativa per valutare le tue condizioni psico-fisiche.

In questo modo, se per rassicurarti hai bisogno del conforto del cronometro, puoi usarlo senza rimanerne vittima.



> CI SONO LIMITI DA NON SUPERARE. Resistere alla fatica, sopportarla bene, è una grande capacità, ma vi sono dei confini da non superare. Un livello di affaticamento troppo elevato non ci consente infatti di affrontare gli allenamenti in condizioni ottimali, gustandoci il piacere di correre e di fare sedute impegnative. Per evitare lo stress da troppo allenamento è fondamentale ascoltare il proprio corpo, allenarsi a essere consapevoli del proprio stato di affaticamento e di quanto si è dato durante la seduta. Si possono utilizzare metodi molto semplici come chiedersi: "Da 1 a 10, quanto ho dato oggi?", "Da 1 a 10, quando ero stanco alla fine dell'allenamento?". Ma anche: "Da 1 a 10, quanto è stato piacevole allenarsi oggi?". Allenare la nostra consapevolezza serve per imparare a modulare meglio i nostri sforzi e a gestire meglio le energie.

> ANCHE IL RECUPERO È FONDAMENTALE. Allenarsi sempre "a tutta" non è produttivo perché non consente di recuperare. Non possiamo pensare di sottoporre il corpo e la mente a uno stress continuo. Le prestazioni ottimali arrivano quando c'è alternanza fra periodi intensi di lavoro e periodi di recupero. L'atleta

"Siglare tempi record in allenamento non serve a nulla se poi in gara non si è in grado di dare il massimo"

che fatica ad accettare la riduzione dei carichi di lavoro spesso è motivato dall'insicurezza, dalla mancanza di fiducia che quel "fare meno" possa essere veramente funzionale al raggiungimento dell'agognato risultato. Fondamentale per riuscire a gestire questa fase è acquisire nel tempo una sensibilità che ci aiuti a capire "come funzioniamo" e ad attribuire a quella riduzione del carico di lavoro il valore e la funzione positiva che ha.

> C'È UN PERCORSO DA SEGUIRE. Tutti gli obiettivi importanti si raggiungono grazie a un programma di allenamento che va pianificato, decidendo in quali momenti dell'anno si vuole raggiungere il top della performance. Se vuoi ottenere il massimo da te stesso, devi avere chiaro il significato di questo percorso

e accettarne le diverse tappe, anche quelle in cui, a causa del carico di lavoro, non sarai in grado di esprimere il meglio di te in allenamento e in gara. La fiducia nell'allenatore, nel suo metodo di lavoro e l'accettazione del fatto che "non si può andare sempre forte" sono fattori chiave per stare sereni e focalizzati sull'obiettivo finale.

> NIENTE BATTAGLIE INUTILI. Spremersi in allenamento, "mettere dietro" i compagni d'allenamento ci spinge a gareggiare quando non serve, ci rende schiavi di quello spirito di competizione che ci porta a sprecare energie fisiche e psichiche che invece dovremmo conservare per i momenti che contano veramente. In allenamento la sfida dev'essere con se stessi, nel riuscire a dare il meglio non nella singola seduta ma nel lungo periodo che precede quelle che per noi sono le gare importanti.

> TI ESPONI AGLI INFORTUNI. Tirare troppo in allenamento favorisce anche gli infortuni e obbliga a tempi di recupero più lunghi perché occorre attendere che tutti i dolori dell'allenamento precedente siano scomparsi prima di accingersi alla seduta successiva. Non esagerare in allenamento è sicuramente la giusta ricetta per evitare di stare fermi inutilmente.

> ROVINI LO SPIRITO DI GRUPPO. Troppa competizione con i compagni d'allenamento può portare a un eccesso di rivalità che finisce per impattare negativamente sul clima che si respira nel gruppo. Contenere il desiderio di prevalere sull'altro e aiutarsi vicendevolmente a tenere il ritmo giusto è molto più produttivo che spingere per primeggiare.

> L'OGGI NON È TUTTO. Se devi sempre tirarti il collo probabilmente hai un bisogno continuo di conferme, ma se ti alleni bene queste non devono sempre arrivarti dalla quotidiana performance cronometrica. Per giungere a sentire la sensazione di essere pronto, devi allenarti a sentire che sta andando tutto bene anche se non vai al massimo, a comprendere che se sei carico di lavoro non puoi sempre tenere velocità al top.

> ABBI FIDUCIA NEL TUO COACH. Essere sicuri di quanto si sta facendo dando fiducia al proprio allenatore e al percorso che ha tracciato per noi significa accettare di non dover sempre prevalere in ogni allenamento e in ogni gara. Se hai dei dubbi rispetto alla tabella di allenamento chiedi chiarimenti al tuo allenatore, confrontatevi. Ti aiuterà a essere consapevole del percorso che lui ha messo a punto per te.

> NON SPEGNERE LA TUA PASSIONE. Che tu sia un agonista o un amatore, alla base del tuo impegno, del tuo investimento emotivo e fisico nell'allenamento, deve rimanere il piacere che il correre ti dà, ed è quindi importante preservarlo non schiacciandolo con una pressione troppo forte che a lungo andare può spegnere anche la passione più forte. 🏃

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