

MEZZA MARATONA PER TUTTI 3 PROGRAMMI IN 8 SETTIMANE

# RUNNER'S

RUNNERSWORLD.IT

SETTEMBRE 2018

## Super Forma

✓ Mantienila ✓ Miglioralala ✓ Ritrovala

**ESCLUSIVO**  
**KING**  
**MICHELE**  
GRAGLIA,  
IL RE DELLA  
BADWATER  
2018

**SORRIDI!**  
LA TUA CORSA  
CI GUADAGNA

**LA RIVINCITA  
DEL PANE**

Lo snack energetico  
fatto in casa

**PROBLEMI IMBARAZZANTI...**  
Come gestirli in gara

**GEAR & SCARPE**  
Anticipazioni  
d'Autunno

**KILIMANGIARO**  
La maratona  
più alta del mondo

MICHELE GRAGLIA,  
35 anni, primo italiano  
di sempre a vincere  
Badwater 135,  
la gara ultra  
più impegnativa  
ed estrema  
del mondo

MENSILE - ANNO 13 - NUMERO 9  
ISSN 1827-2045 p.l. 25/08/2018  
8 0 0 0 9  
€ 5,50  
in Italia  
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO



# Vado al massimo!

IL PIACERE DI CORRERE UNA GARA PUÒ ESSERE DISTURBATO DALLA TENSIONE CHE PROVIAMO E DALLE ASPETTATIVE. LA STORIA DI ELISA CI INSEGNA COME RIBALTARE LA SITUAZIONE E VIVERE LE COMPETIZIONI ALLA GRANDE!

DI NICOLETTA TOZZI

**DA QUANDO AVEVA INIZIATO A CORRERE** Elisa (il nome è di fantasia, ma i fatti descritti sono reali) aveva sempre desiderato di riuscire a dare tutto in gara. Era diventata un'atleta di ottimo livello ma le mancava qualcosa. Appena sentiva il profumo della competizione, i pensieri negativi le annebbiavano la mente e le producevano nel corpo uno stato di tensione che le impediva di esprimere il suo potenziale e di arrivare a quei risultati che i riscontri cronometrici in allenamento lasciavano intendere potesse valere.

Delusa dal fatto di non vedere materializzarsi i suoi sforzi, decise di rivolgersi a un esperto per capire cosa le impedisse di spiccare il volo anche in gara. La prima domanda che il mental coach le pose fu se la vita d'atleta, le gare e gli allenamenti rappresentassero per lei ancora un piacere, perché questo poteva incidere sul suo modo di affrontare la competizione. Domanda non scontata, ma a volte è proprio la fatica e la ripetitività delle sessioni di allenamento ad annullare il piacere di fare ciò che un tempo amavamo tanto.

## La motivazione è alla base di tutto

Prova a chiederti quanto sei motivato a inseguire i tuoi obiettivi sportivi, qualsiasi sia il livello della tua pratica. Il gesto di allacciarti le scarpe da running e di proiettare la tua mente verso i chilometri che andrai a percorrere, ti dà ancora una sensazione di benessere? Hai il sorriso stampato sulla faccia quando varchi la soglia di casa e guardi la strada che accoglierà i tuoi passi?

La motivazione è tutto... Elisa, ad esempio, scoprì di essere ancora molto motivata.



Il mental coach iniziò allora a porle altre domande per comprendere cosa le succedesse in gara.

### Come vivi la gara?

Finito il riscaldamento che di solito iniziava un'ora prima, Elisa andava nello spogliatoio per indossare la tenuta da gara. Era proprio nel momento in cui si attaccava il numero sulla canotta che nella sua mente si addensavano quei pensieri che le toglievano forza e determinazione. "Sarò veramente pronta?" si chiedeva, continuando poi a tornare con la mente alle avversarie e a quello che avrebbero potuto fare in gara. Questa domanda le toglieva il piacere della competizione, era come se partisse con il freno a mano tirato. Chiedersi se siamo pronti, logorarsi in questo dubbio, è un pensiero che toglie energia e focus su quello che possiamo fare in gara.

### Richiamare le sensazioni positive

Il mental coach lavorò allora con Elisa proprio su questo, sull'approccio mentale alla gara. Le fece "costruire" uno stato emotivo ottimale per affrontare la competizione, facendole rivivere le sensazioni positive che aveva già provato in quelle occasioni nelle quali tutto era andato per il meglio. A quel punto, Elisa quando pensava alla gara ricercava quello stato interiore per poi espanderlo dentro il suo corpo; poteva essere ad esempio lo stato di leggerezza e concentrazione oppure quello di forza e controllo. Anche tu puoi allenarti a sentire con la massima intensità quello stato positivo che ti metterà nelle condizioni di presentarti al meglio al via.

### Il piacere di mettersi in gioco

Un poco alla volta nella testa di Elisa ci fu un cambiamento. Iniziò a vivere la gara in modo diverso, provando piacere all'idea di mettersi in gioco, sentendo quella voglia di gareggiare che prima era sovrastata dai pensieri negativi. Ora si sentiva "pronta". Tenere la mente su quello che è ok, ad esempio gli allenamenti andati bene o le gambe in condizioni ottimali, ti aiuta a sentirti pronto. E il sentirti pronto ti fa entrare in gara senza remore, con il solo pensiero di dare tutto.

### Mantenere il focus su ciò che dipende da noi

Un'altra cosa fondamentale che Elisa apprese fu di mantenere il focus su quello che dipendeva da lei. Per essere effica-

## SARÒ VERAMENTE PRONTA? QUESTA DOMANDA LE TOGLIEVA IL PIACERE DELLA COMPETIZIONE, ERA COME SE PARTISSE CON IL FRENO A MANO TIRATO.

ci dobbiamo tenere l'attenzione su ciò che dobbiamo fare in gara. Ad esempio, correre sciolti, posizionarci nel gruppo nella giusta posizione, gestire la nostra andatura. Non è utile pensare a quello che non possiamo controllare (condizioni climatiche, avversari, organizzazione della gara ecc.).

### Gustarsi la gara

Il cruccio più grande di Elisa era stato quello di non riuscire a vivere bene la gara; avrebbe infatti voluto godersi quei momenti così intesi e sfidanti, ma le era difficile. L'eccessiva pressione genera ansia, e questa è accompagnata da alcuni processi fisici particolari quali l'aumento della tensione muscolare, della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. Troppa ansia può far perdere la concentrazione.

Dopo alcune sessioni di lavoro sull'approccio mentale nelle quali era diventata abile a visualizzarsi nello stato desiderato, Elisa iniziò a "migliorare". Per la prima volta visse con serenità e rimanendo pienamente concentrata tutte le fasi che precedono la competizione: il riscaldamento, gli allunghi finali e anche quei dieci minuti prima del via che una volta erano eterni e carichi di una tensione indescrivibile. Riuscì a gustarsi anche quei momenti, sentendo il suo corpo pronto e la voglia di correre mentre aspettava lo sparo dello starter. Prima, in quei momenti, perdeva quasi il controllo della situazione e non vedeva l'ora che tutto finisse.

### Il segreto di Elisa

Che cosa ha consentito a Elisa di svoltare nel suo modo di vivere la gara? Iniziare a immaginarla, visualizzandola così come avrebbe voluto viverla, andando a ricercare le sensazioni che la facevano stare bene e che potenziavano la consapevolezza di poter gestire al meglio le situazioni di gara.

Altro cambiamento importante era stato quello di iniziare a pensare alla gara come all'atto finale di un percorso. La consapevolezza di quanto si era allenata l'aiutava a identificare la gara come il momento nel quale andare a raccogliere i frutti del lavoro che aveva portato avanti con dedizione e passione in allenamento.

Inizialmente Elisa non comprese appieno il cambiamento avvenuto, l'unica cosa certa era che quelle sfide che prima le generavano una tensione al limite del gestibile, ora la caricavano e la facevano sentire bene. Ciò che le piaceva di più di questo nuovo approccio alla competizione erano la consapevolezza con la quale viveva la gara, stando nel "qui e ora", ma anche il piacere che provava nello scendere in pista in uno stadio pieno di pubblico e l'essere orgogliosa di se stessa, per il fatto di essere arrivata fin lì, pronta a vivere quella nuova sfida.

### Puoi farlo anche tu

Quello che abbiamo descritto di Elisa è uno stato di attivazione positiva, in altre parole quello che si genera quando reagiamo alla sfida con la giusta tensione emotiva, né troppo alta da perdere il controllo, né troppo bassa da entrare in gara senza la giusta carica emotiva.

Le visualizzazioni si usano per creare lo stato desiderato. Il film lo proiettiamo noi e l'immagine la mettiamo a punto fino a quando non è esattamente come desideriamo viverla, stato emotivo compreso. Elisa ci insegna che qualsiasi sia la sfida, il piacere di correre e uno stato mentale positivo sono gli ingredienti per una performance al top delle nostre possibilità. Buona gara! 🏃

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