

LA CORSA! ELISIR DI LUNGA VITA

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

GENNAIO/FEBBRAIO 2019

CORRI SULLA NEVE

Tecnica
Attrezzatura
Divertimento



27

Ottime idee per
perdere peso

SCARPE

Novità a prova
di runner

MUSCOLI OK

Il percussore
che li scioglie

RW CONSIGLIA
TROVA LA GARA
CHE FA PER TE

**LE MARATONE
DEL 2019**

HARD WEEK

Dai 5K alla maratona,
la settimana di allenamento
in cui devi dare tutto

TRAINING

Scopri le regole
sacre del
chilometraggio

MENSILE - ANNO 14 - NUMERO 1/2

€ 5,50
in Italia

ISSN 1827-2045

pt. 28/12/2018

9 0 0 0 2



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

Dalla corsa una marcia in più sul lavoro

ROBERTO ERA STATO UN ATLETA di alto livello. Quando arrivò nel mio studio due anni dopo essersi ritirato, era molto arrabbiato con se stesso. Mi raccontò che a 32 anni e con una laurea in tasca, era solo agli albori di una vera e propria carriera, a differenza dei colleghi suoi coetanei già inseriti da tempo nel mondo lavorativo.

Roberto parlava degli oltre 15 anni di gare, allenamenti e vittorie come di un qualcosa di lontano, dimenticato e non utile per la sua vita reale, presente. Questa visione era accompagnata da una grande amarezza: aveva amato profondamente lo sport professionistico, ma ora vedeva solo quello che aveva perso a causa degli anni di dedizione quasi assoluta alla sua pratica. Non era per nulla consapevole delle abilità e delle competenze che aveva sviluppato grazie allo sport e di come queste potessero essere capitalizzate anche nel mondo del lavoro.

Professionisti o amatori, la corsa ci fa sviluppare alcuni atteggiamenti/comportamenti che sono vincenti anche nella vita, quella reale, quella che Roberto sentiva così lontana. Lo fa perché aiuta a costruire delle abitudini che sono fondamentali per eccellere e arricchire ogni ambito della nostra esistenza. Vediamone alcune.

1. Riuscire a mantenere il focus sugli obiettivi.

Se corri, sai che i risultati non sono mai frutto dell'improvvisazione, che per ottenerli devi avere l'obiettivo chiaro e dedicargli la tua attenzione mentale e fisica. Quale maratona? In che tempo? Con quali allenamenti?

Sai inoltre che l'obiettivo deve essere realistico, perché è su questo che devi costruire la tua strategia d'allenamento, che va programmata con cura, esattamente come accade nel lavoro quando devi

mettere in fila delle attività per arrivare a un risultato, che sia il numero scritto a budget o la chiusura di una pratica "rognosa".

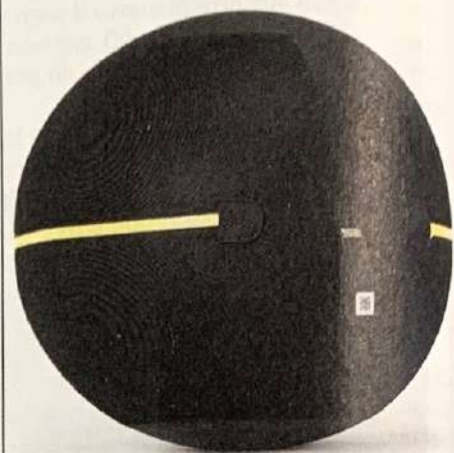
Per chi grazie allo sport è abituato a darsi degli obiettivi e a inseguirli, questo diventa naturale. Cambia l'ambiente, ma è richiesta la stessa capacità di rimanere focalizzati sul traguardo da raggiungere.

2. Saper dedicare tempo alle attività che generano più valore.

Quali sono gli allenamenti che contribuiscono in modo più consistente al raggiungimento dell'obiettivo? Lo sport t'insegna che se non si fanno gli allenamenti giusti, serve poco ammazzarsi di chilometri. Questo vale anche nel lavoro.



CON TE ALLA SCRIVANIA



Technogym Wellness Ball Active Sitting / € 245

Da alternare alla normale sedia quando si sta seduti tante ore in ufficio. Fa lavorare i muscoli del "core", fondamentali per la corsa, e preserva la salute della schiena.

Dove Crema Mani Goodness / € 3,49

Le mani sono insieme al viso la parte del nostro corpo più esposta al gelo e alle intemperie durante la corsa. Tenere un tubetto di crema nel cassetto della scrivania e applicarla un paio di volte al giorno aiuta a proteggerle e idratarle.

Adidas Zaino Power Urban / € 69,95

Uno zaino pratico e capiente, ideale per portare tutto l'occorrente per la corsa anche in ufficio. È dotato di un capiente scomparto principale dove riporre l'equipaggiamento e di tasche per i piccoli oggetti.

LASCIA I PROBLEMI IN UFFICIO

▶ Se soffri di stress, non mischiare sport e lavoro. Mentre corri cerca di non pensare a quello che ti aspetta in ufficio oppure all'ordine con cui farai le cose

quando sarai seduto alla scrivania.

▶ Cerca di evitare di uscire ad allenarti con i colleghi. Inevitabilmente vi ritroverete a parlare

d'impegni, progetti e scadenze, in una sorta di ufficio distaccato.

▶ Scegli un indumento o un accessorio da

indossare quando corri per ricordarti che questo è il tuo momento speciale di benessere all'interno della giornata, che non va turbato con pensieri relativi al

lavoro. Puoi anche scegliere una canzone da inserire nella tua playlist che funzioni da stop per la parte lavorativa e da inizio per quella dedicata al running.

ro. Presi dall'operatività, alcuni di noi non dedicano tempo sufficiente a fare le cose giuste, quelle che generano maggior valore, tipo le analisi approfondite dei dati che danno la visione e orientano il lavoro.

Sportivo o manager devi guardare il numero/risultato e chiederti se quello che stai facendo "è la cosa giusta" e soprattutto se ti sta portando dove "devi" o "vuoi" andare.

3. Accettare la sfida con se stessi uscendo dalla zona di comfort.

La corsa insegna a uscire dalla zona di comfort, perché un runner che si alza al mattino con l'obiettivo di battere il proprio record sa che, per riuscirci, deve sempre alzare l'asticella un po' di più in termini di quantità e/o qualità dell'allenamento.

Nel lavoro siamo soggetti allo stesso stimolo, i risultati top li otteniamo se siamo reattivi ai cambiamenti, se siamo sempre stimolati a cercare un modo migliore di fare e gestire le cose. Chi davanti alla

richiesta di nuove competenze e di nuove modalità di lavoro reagisce dicendo: "no, lo abbiamo sempre fatto così" segna il passo, perché come insegna lo sport per raggiungere risultati diversi devi fare cose diverse.

4. Non mollare davanti alle difficoltà.

Il running t'insegna a essere resiliente, a resistere alla fatica fisica e mentale, quella difficile da sopportare, quella che, se ce la fai a gestirla, fa la differenza. T'insegna a essere costante perché spesso la gara top la prepari per un anno intero, 12 lunghi mesi nei quali fai tutto pensando a quell'evento.

In quei 12 lunghi mesi ogni tanto succede che qualcosa non vada come dovrebbe o, peggio ancora, che arrivino degli imprevisti che si devono gestire. Le storie dei grandi sportivi sono ricche di racconti d'infortuni importanti superati con forza e determinazione, di momenti nei quali, anziché mollare, si resiste, resiste, resiste. Gli sportivi sanno che le mete più belle sono quelle che non vengono regalate, sono quelle difficili, davanti alle quali una parte di noi deve convincere l'altra che quella sfida nonostante tutto è possibile. Pensi che questo non conti nel lavoro? Che questa "sadica" esperienza non s'installi nel dna e non si materializzi davanti al capo stakanovista, a quello maniaco/metodico o ai cambiamenti organizzativi che metterebbero a dura prova chiunque?

Spesso i runner non hanno consapevolezza di quanto siano allenati a questo. Brendon Burchard nel suo libro *Le abitudini per l'alta prestazione* lo afferma con forza: alla base delle performance elevate in tutti i campi vi sono l'atteggiamento e le abitudini corrette.

5. Avere fiducia nel "lavoro".

Un runner sa che il lavoro paga, che se s'impegna e lavora duramente i miglioramenti arriveranno e saranno

certificati dal cronometro. Quando nella mente di qualsiasi essere umano si chiarisce una volta per tutte la correlazione lavoro/impegno = risultato, diventa chiaro qual è la via più diretta per raggiungere i propri obiettivi. A quel punto il concetto di "allenamento" diventa estendibile a tutte le categorie della vita, lavoro compreso.

6. Lavorare sui propri punti deboli.


Atleta e allenatore quotidianamente affrontano questo tema, perché riconoscere i punti di forza e allenare i punti di debolezza è un assunto fondamentale dello sport. Il runner tende al miglioramento continuo, ce l'ha nel dna. A fine anno, nelle aziende evolute, il responsabile tiene un colloquio con tutti i collaboratori e il contenuto del colloquio è lo stesso: riconoscere quanto di buono si è fatto e individuare le aree di crescita.

La nuova consapevolezza di Roberto

Torniamo a Roberto e alla sua incapacità di vedere le caratteristiche traslabili dallo sport al lavoro. Poche sessioni di coaching e molte domande sono state utili affinché fosse consapevole:

▶ che era entrato "tardi" nel mondo del lavoro ma che, grazie alla sua determinazione, prima di farlo aveva conseguito una laurea gestendo due impegni difficili quali lo sport professionistico e lo studio;

▶ che in due anni la grande azienda nella quale lavorava aveva riconosciuto la sua professionalità e le sue capacità di "mettersi in gioco", facendolo salire di livello e affidandogli un nuovo incarico e maggiori responsabilità.

Roberto questo all'inizio non lo vedeva perché era concentrato solo su quello che "non aveva ancora raggiunto", perfettamente allineato con uno degli indicatori dell'alta performance che è la continua tensione all'eccellenza, altra cosa che gli aveva insegnato lo sport. Quindi? Traete voi le conclusioni... 

**GLI SPORTIVI SANNO CHE
LE METE PIÙ BELLE SONO
QUELLE CHE NON VENGONO
REGALATE, QUELLE
DIFFICILI, DAVANTI ALLE
QUALI UNA PARTE DI
NOI DEVE CONVINCERE
L'ALTRA CHE QUELLA
SFIDA È POSSIBILE.**