

GARE: COME CAMBIA IL CALENDARIO

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

ALIMENTAZIONE

Dimagrire facendo sport in **5** mosse

TRAINING

Ripetute su e giù
Il segreto di coach
Fulvio Massini

12
APP GRATUITE
per allenarsi
a casa
p. 42



POSTURA

Sei sicuro di fare la cosa giusta per il tuo corpo?

PRINCIPIANTI

Tutto ciò che ti serve per cominciare

Viaggio in KENYA

Con KIPCHOGE
nella Rift Valley,
fucina dei campioni

RITORNO ALLA CORSA

72 CONSIGLI PER RIPARTIRE ALLA GRANDE

MENSILE - ANNO 15 - APRILE 2020

€ 5,50

in Italia

ISSN 1827-2045

p.l. 04/04/2020

00004

9 771827 204001

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

DI NICOLETTA TOZZI*

Dopo il virus scegli la via della reazione



APRILE, siamo ancora nel pieno degli effetti che il Coronavirus ha avuto sulle nostre esistenze, costringendoci a vivere in un modo profondamente diverso da quello abituale. Siamo circondati dalla durezza delle immagini di ciò che è accaduto e sta accadendo, e travolti dalla realtà stessa se residenti nelle zone più critiche. Tutti, comunque sia, abbiamo

completamente trasformato il nostro modo di vivere le giornate e non solo. Per far sì che anche questo duro evento possa lasciarci qualcosa di buono è importante vivere il presente, allenandoci a trovare quello che di buono c'è in questa situazione; affinché anche nel dopo crisi, queste esperienze rappresentino un bagaglio utile.

La nostra vita stravolta

Risulta difficile in questi casi parlare solo di allenamento e performance sportiva, perché questo evento in realtà ci sta dando degli insegnamenti molto più profondi a tutti i livelli. "Lui" (il coronavirus lo chiameremo così per tutto il pezzo) la prima capacità che ci ha portato ad allenare è stata l'adattamento al cambiamento. Ci ha chiesto di azzerare del tutto o quasi la nostra quotidianità, ci ha chiesto di non stare vicini, di sospendere il lavoro, di allenarci in solitaria e poi di non uscire più a correre, aprendo inusuali finestre di tempo nelle nostre vite. Ci ha stravolto le abitudini, tirato fuori le insicurezze, rispetto alla salute, al lavoro, al reddito.

Come può essere utile tutto ciò?

Facciamo uno sforzo e cerchiamo di pensare solo allo sport. Gli "high performer" nello sport, sono quelli che, fra le altre cose, meglio si adattano ai cambiamenti. Sono quelli che non si lamentano per ciò che accade se non dipende da loro, ma lo gestiscono: pioggia, vento, gara in ritardo di un'ora. Loro davanti al cambiamento o fattore avverso, cercano la risposta più efficace, si chiedono come gestire al meglio la situazione.

Lamentarsi per eventi che non dipendono da noi serve solo a toglierci energia. Rispetto a tutto quello che ci ha portato Lui, chiedetevi: "Come ho risposto a questa situazione che mi ha portato a dover agire in modo diverso, a cercare soluzioni nuove a cambiare atteggiamento?"

Lui vi ha dato modo di mettervi alla prova. Quali le vostre reazioni che vi hanno soddisfatto? In che cosa invece avete tardato a dare risposte efficaci nella vostra quotidianità sportiva e non?

FOTO FIDAL

Scegli la via della reazione efficace

Il web ci racconta di atleti che dal giorno dopo i divieti hanno iniziato ad allenarsi al meglio in spazi ristretti, che hanno sostituito i mezzi di allenamento abituali con altri forse meno efficaci, ma che rappresentavano il top per il momento. Il runner che preso atto della situazione finalmente trova il tempo di fare addominali e dorsali, che potenzia gli arti inferiori, che finalmente allunga muscoli che da anni aspettavano questo momento, è forse l'emblema della reazione efficace.

Fermati un attimo a riflettere

Poi c'è l'altra faccia della medaglia, che ho toccato con mano aiutando alcuni allenatori a generare strategie efficaci per gestire atleti "disperati" perché impossibilitati alla loro rassicurante routine quotidiana d'allenamento. Con quest'ultimi ho lavorato su strategie per allargare la "visione della situazione" dei loro atleti attraverso una riflessione che ha portato a generare una serie di domande mirate a una riflessione. Come queste:

► "Sei consapevole di quello che sta accadendo nel Paese?", una domanda all'apparenza provocatoria, che vuole riportarli al contesto della realtà attuale.

► "I tuoi colleghi/avversari cosa stanno facendo?"

► "Hai qualche possibilità di cambiare quello che sta accadendo nel mondo?", anche questa una domanda provocatoria ma utile per riportare gli atleti a ciò che è possibile/utile pensare.

► "Qual è il massimo che puoi fare in questa situazione?"

► Quale atteggiamento mentale ti può aiutare ad affrontare tutto questo nel migliore dei modi?

► Qual è il tuo obiettivo per quando tutto questo sarà terminato e inizieremo a vivere ed allenarci normalmente?


Cosa ci avrà insegnato tutto questo?

1 Sicuramente ad allargare lo sguardo, e comprendere che lo sport e l'allenamento vengono dopo cose più grandi e importanti come la vita e la salute, anche se al riguardo esempi come l'assurda volontà di giocare le partite di calcio di alto livello a qualsiasi costo hanno dato segnali poco positivi.

2 Il dopo sarà una ripartenza che probabilmente ci consentirà di dare valore a tante piccole, grandi cose che davamo per scontate. Anche il gesto ormai automatico e liberatorio di infilarsi scarpette e tenuta da running e uscire a correre nel verde non sarà poi così "banale". Ci hanno vietati i parchi, ci hanno tolto la corsa in una progressione che ci ha aiutato a dare significato a entrambe le cose. Non daremo più per scontato il vociare, le battute e neppure "le battutacce" del runner che ogni gruppo che si rispetti annovera, quello che vuol sempre avere l'ultima parola. Saremo grati anche di quella bella sana fatica dell'ultimo chilometro del medio, quella fatica che di solito odiamo perché ci riempie di acido lattico.

3 La pausa ci avrà probabilmente insegnato

a zittire con un'occhiata chi si lamenterà perché non riesce più a correre alla velocità di prima, chi continuerà a parlare di quanto ha perso con lo stop forzato, inconsapevole di ciò che ha guadagnato. Quell'occhiata gli dirà, come solo il linguaggio del corpo sa fare, che priorità e obiettivi cambiano nei momenti di crisi, e che chi è bravo a capirlo,

quando riparte lo fa con maggior energia ed efficacia. E se proprio non riusciremo a convincerlo, potremo mostrargli le considerazioni che tre grandi campionesse hanno postato sui social. Le trovate in questa pagina. Resilienza, cari runner, resilienza. 

*Coach Coach Pcc - www.nicolettatozzi.it

LE RIFLESSIONI DI TRE GRANDI CAMPIONESSE

"RESILIENZA!!!

....tutto ciò che prima ci sembrava necessario, ora non lo è più; tutto ciò che rincorrevamo prima ora è totalmente superfluo. STARE A CASA è nostro dovere. Paradossalmente, la società che ci ha abituati ad adottare ritmi frenetici e che ci ha in un certo senso costretti a correre ad alta velocità senza soluzione di continuità ora ci chiede di rallentare bruscamente, di fermarci. Ripartiremo solo quando sarà il momento e, se tutto ciò ci sarà servito da lezione, come mi auguro, lo faremo in maniera diversa, forti del concetto di RESILIENZA che tutti noi sapremo applicare in questo periodo. Perché RESISTERE significa tanto ma, allo stesso tempo, troppo poco: occorre davvero essere resilienti, ovvero munirsi di strumenti per uscire dalle situ-

azioni negative, rafforzati... Nel frattempo stiamo a casa, per favore. Utilizziamo questo tempo in maniera costruttiva per RIFLETTERE sulla situazione, cercando di trarne un prezioso insegnamento: vi invito a cercare di dare uno sguardo più ampio alla società e, allo stesso tempo vi esorto anche a guardarvi dentro, nella vostra interiorità perché, in fondo, tutti noi abbiamo il disperato bisogno di farlo. Ora abbiamo l'occasione".



- **SOFIA GOGGIA,**
Campionessa olimpica di sci

"Tokyo 2021, abbiamo tutti bisogno che tu sia una vera Olimpiade. Dovrai aiutarci a

sentirci di nuovo meno soli e impauriti. Più consapevoli e sicuri. Da ieri - più di sempre - sei diventata una gara che affronteremo tutti. E finalmente riesco a dare una collocazione a quel motto olimpico - citius, altius, fortius ("Più veloce!, più in alto!, più forte!) - che, nel mondo integro in cui ho sempre vissuto, mi sembrava una formula svuotata".



- **ALESSIA TROST,**
bronzo mondiale indoor 2018 nel salto in alto

"Waitin' on a sunny day, (aspettando un giorno di sole) perché il sole sembra splendere un po' di meno in questo periodo. La notizia di oggi per noi atleti è che le Olimpiadi di Tokyo

sono state ufficialmente rinviate al 2021. Tutto il mondo sta vivendo un periodo di grande incertezza ed è fondamentale sapersi adattare alle richieste, modificare i propri obiettivi e come raggiungerli per vivere nel modo più positivo possibile questo momento strano e difficile. Io sfrutto parte del mio tempo in casa per lavorare su quei dettagli che in condizioni normali spesso non vengono curati abbastanza, come il core stability...aspettando di tornare in pista a saltare di gioia, questa volta



- **ELENA VALLORTIGARA,**
saltatrice in alto