

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

VOGLIA DI CORSA

TORNARE AD ALLENARSI

Le regole e i consigli
per ripartire alla grande

SPECIALE TRAIL

- ▶ 20 dritte per correre in natura
- ▶ L'importanza dell'idratazione
- ▶ 17 nuovi modelli di scarpe off-road
- ▶ L'Italia dei sentieri: 20 gare da sogno

SUPER FOOD

I cibi preziosi per il nostro
sistema immunitario

Il running club
più spericolato al mondo

TAPIS ROULANT

Tutto quello che
ancora non sai
per usarlo al meglio

STORIE STRAORDINARIE

Da Wuhan alle province
italiane, i racconti
di come il virus
ha cambiato il mondo
del running

MENSILE - ANNO 15 - MAGGIO 2020
€ 5,50
in Italia
ISSN 1127-3915
91771827204001
P.L. 08/07/2020
00005
LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO



DI NICOLETTA TOZZI*

Come restare motivato quando la gara non c'è



L'ATLETA FORTE DI TESTA è colui che riesce a mantenere il focus sull'obiettivo più importante della stagione, qualsiasi cosa accada; un runner che accresce la propria motivazione e sicurezza visualizzando se stesso mentre corre al top delle sue potenzialità.

Ai tempi del coronavirus, l'atleta forte di testa è però colui che riesce a modificare i suoi obiettivi, a dare una prospettiva diversa alla propria corsa, a mantenere

alta la motivazione nonostante tutto e tutti. Vediamo come.

La competizione obiettivo

La gara obiettivo è quella a cui l'atleta tiene di più. Ce l'ha ogni runner, anche colui che continua a dire che corre solo per piacere e che le gare per lui non sono importanti.

“Lei”, la gara obiettivo, è quella che il solo pensarla ci fa battere il cuore, quell'in-

sieme di chilometri grazie ai quali ci porteremo a casa la ricompensa per tutte le energie fisiche e mentali che per mesi le abbiamo dedicato.

E se la gara è saltata?

Nel momento in cui scrivo, la Federazione italiana di atletica leggera ha cancellato per ovvi motivi di sicurezza tutte le gare in calendario fino al 31 maggio. Il periodo dello stop è coinciso

con la primavera, un momento "caldo" per l'attività agonistica, fitto di mezza maratone, maratone, stracittadine, non competitive della domenica.

Ancora a maggio tante belle città proponevano la loro 42 chilometri. Dando un'occhiata al calendario delle maratone che si sarebbero dovute disputare questo mese, mi sono fatta trasportare con la mente in un viaggio attraverso l'Europa: Praga, Copenaghen, Reykjavik, Lisbona, Stoccolma, Edimburgo, passando per la Maratona dei Castelli della Loira e finire alla Maratona di Mont Saint Michael, quella che nel nord della Francia taglia il traguardo dopo aver percorso il lembo di terra che, solo quando la marea è bassa, collega la terra ferma alla famosa Abbazia.

Tieni viva la motivazione

È stato questo viaggio "ispirato" che mi ha spinto a scrivere questo articolo, perché nella difficile situazione legata al Covid 19 noi runner dobbiamo tenere viva la motivazione in vista della gara "che verrà". Quella gara che non sappiamo ancora quando si correrà, ma per la quale vogliamo essere comunque pronti.

Eccoci qua, allora, a capire come gestire al meglio gli allenamenti e soprattutto la mente in questo periodo di grandi incertezze.

Sono un coach, perdonami quindi se ti porrò molte domande, che rappresentano lo strumento più potente che ho a disposizione per aiutarti a stilare un piano che ti condurrà alla tua gara. È grazie infatti a queste domande che potrai trovare le "tue" risposte per gestire al meglio questo strano momento senza gare.

Procederò per punti, gestendo l'incertezza legata al fatto di non poter sapere se, quando mi leggerai, nella regione in cui abiti sarà possibile correre, "almeno" in solitaria.

Poniti queste domande e trova le tue risposte

1. Qual è la gara che non appena si riprenderà a gareggiare vuoi correre al meglio?

2. Per arrivarci nella miglior condizione di efficienza generale, che tipologia di mezzi di allenamento utilizzerai, abbinati o in sostituzione della corsa se quest'ultima sarà ancora vietata o limitata?



LA GARA VIRTUALE

Niente gara? La tecnologia e l'iperconnessione dei nostri tempi ti aiuteranno a lenire il vuoto lasciato dalle sfide domenicali. Il mondo del virtuale permette infatti di gareggiare con gli amici o con i membri delle varie community, sfidandosi nei modi più creativi.

Usa le app

Grazie alle app, virtualmente si può gareggiare su ogni distanza, correre in gruppo e perfino andare alla scoperta di nuovi tracciati a passo di corsa. Zwift, una fitness app per il running, ti permette ad esempio di correre con i membri della community ogni volta che ne hai voglia, fornendoti stimoli agonistici anche sul comodo tapis roulant di casa. Alla app per funzionare serve un footPod Bluetooth, un sensore da scarpa disponibile sul mercato anche a costi abbordabili. Basta agganciarlo al laccio della scarpa e dopo qualche minuto sei pronto a sfidare gli altri membri della community o per allenarti scegliendo tra diversi programmi redatti da esperti. Spetta poi a te anche la scelta dello scenario nel quale correre. Unendo gaming e allenamento, anche grazie ad una grafica accattivante, la app ti permetterà continuare a "sentire" le emozioni della gara.

Sfide al cronometro

Se ami invece le sfide ristrette, puoi tenere alta l'adrenalina sfidando i tuoi amici in una gara contro il tempo nell'esecuzione di 100 addominali fatti a distanza, ma con la prova della registrazione video con tanto di cronometro in bella vista. Per potenziare la muscolatura (se ti vuoi male...) potresti lanciare una sfida di squat, facendo attenzione a non esagerare e a dosare il tutto in base all'età e al grado di allenamento.

Siate creativi. Le gare non finiscono mai!

**VOGLIAMOCI BENE, CERCHIAMO
DI FAR SÌ CHE I TRAGUARDI AI
QUALI ANELIAMO
ABBIANO UNA DESIDERABILITÀ
CHE SIA IL PRIMO MOTORE CHE
CI SPINGE A SEGUIRLI**

3. Quanti allenamenti a settimana farai per raggiungere o mantenere una condizione generale di efficienza che ti porti ad esprimerti al meglio in quella competizione?

4. Hai esplorato sul web l'offerta dei tanti trainer/palestre/riviste, a partire dal nostro sito runnersworld.it, che in questo periodo hanno messo online video con allenamenti di tutti i tipi? Hai valutato la proposta di app che propongono diverse tipologie d'allenamento? Possono esserti utili? Come?

5. Quali allenamenti più specifici potrai fare non appena verrà fissata una data certa per la tua gara obiettivo?