

RUNNER'S

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

CARICA DI ENERGIA POSITIVA

PER LA TUA CORSA

FARTLEK Gioca con la velocità per correre più forte

VO2MAX I segreti per migliorarla

ECONOMIA I trucchi per rendere più efficace la falcata

FATICA Come riuscire a vincerla

SALITE Il metodo infallibile per migliorare

RESPIRO Gli esercizi per essere più vigorosi

INTERVISTA ESCLUSIVA

NADIA BATTOCLETTI

Eleganza e talento della nuova stella del mezzofondo

PRINCIPIANTI

20 risposte ai dubbi dei nuovi runner

MIND & BODY

Pile scariche? Scopri la causa

STORIE

- ▶ Il prete che sogna le Olimpiadi
- ▶ Moreno, in vetta su una gamba

**COVID, COME CAMBIA
LA VISITA MEDICA**

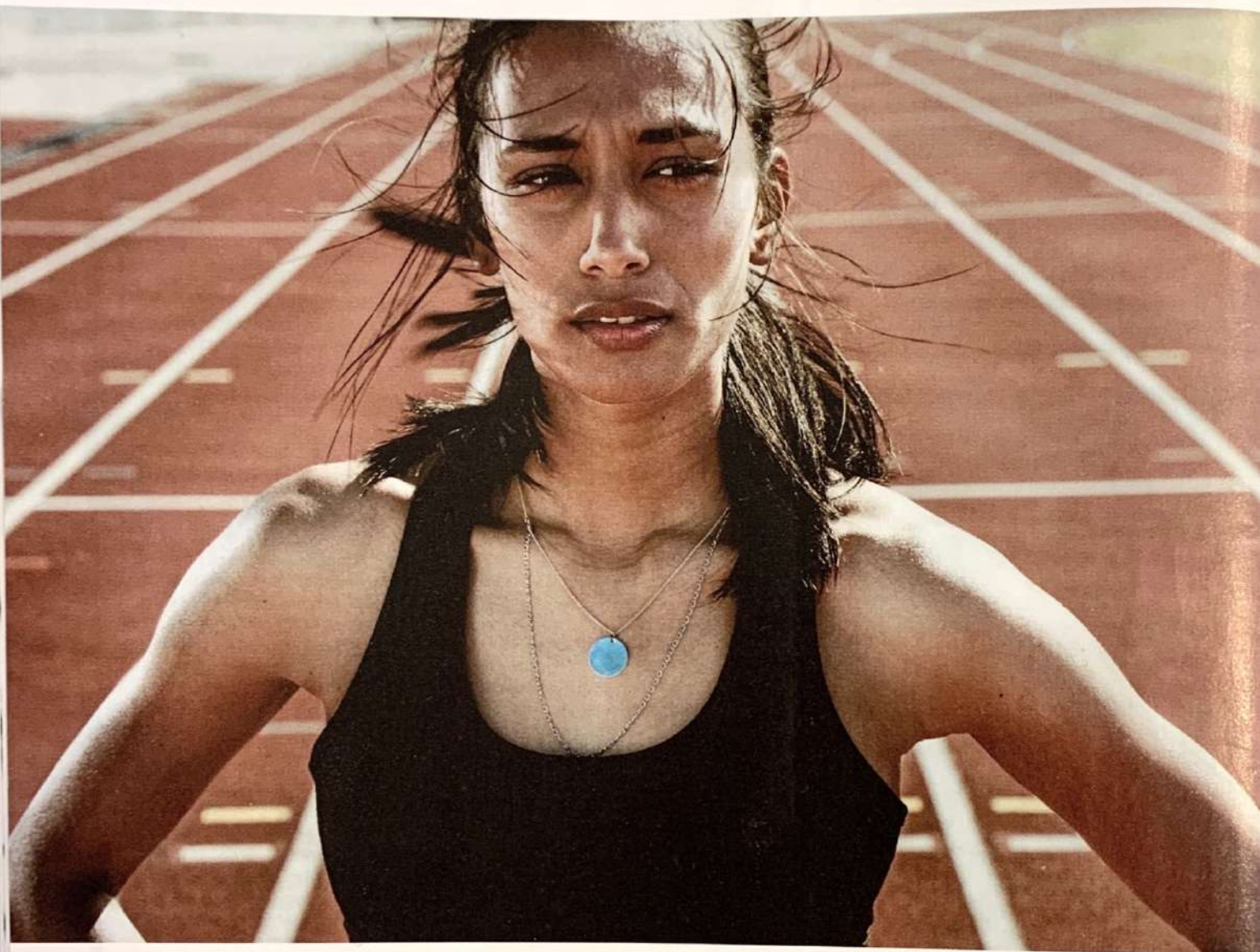
MENSILE - ANNO 16 - FEBBRAIO 2021

€ 5,50
in Italia



LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

VINCERE LA FATICA



VINCIAMO LA FATICA QUANDO "LEI" CI DIVENTA AMICA, quando diventa una compagna di allenamento della quale, dopo il difficile rapporto iniziale, cominciamo ad apprezzare le virtù. "Lei" è l'unità di misura dei risultati che andremo ad incassare, ma per poterci alzare ogni giorno pronti a spostare un po' più in là i nostri limiti dobbiamo amarla. Per riuscirci c'è una condizione essenziale da rispettare: imparare a non averne paura. Ecco perché per i runner, di qualsiasi livello, curare

anche l'aspetto mentale della prestazione è fondamentale.

Corpo o mente: chi ha l'ultima parola?

La fatica, infatti, non è solo fisiologica, ma è mediata dalla nostra percezione: sono numerosi gli studi che evidenziano come il limite ultimo all'"exercise tolerance" nell'endurance non sia nei muscoli, ma nella mente, in particolare in quella componente che viene definita percezione dello sforzo (Samuele Marcora, 2010). Questo ci conferma quanto l'interazione

mente e corpo sia importante e quanto l'influenza sia reciproca. Ormai è un dato certo che il limite mentale sopraggiunge prima del limite fisico. Quando iniziamo a ripeterci di non farcela più, probabilmente abbiamo ancora una buona dose di energia da poter sfruttare. Diventa fondamentale allora, chiederci cosa può aiutarci a esprimere tutte le nostre capacità fisiche

Cinque semplici trucchi

Le emozioni condizionano il nostro corpo e, di conseguenza, la nostra prestazione

atletica. Le visualizzazioni e la gestione del dialogo interno, ovvero di quei pensieri che la mente crea e con i quali iniziamo ad interagire magari nei momenti cruciali della gara o dell'allenamento, sono strumenti fondamentali per ridurre la percezione della fatica e migliorare la gestione del limite. Qui di seguito puoi trovare, riassunti in 5 punti, alcuni trucchi per imparare a gestire più consapevolmente i momenti più duri.

1 Scegli obiettivi sfidanti ma raggiungibili

Per essere efficaci nella gestione della fatica è fondamentale porsi degli obiettivi sfidanti ma raggiungibili. Per riuscirci è importante essere consapevoli della propria condizione fisica e del proprio stato di forma. Abituati a "lavorare" con il cronometro: sappiamo che partire da cosa ci dice il display dello sportwatch è il miglior modo per sfidare i nostri limiti in modo razionale.

2 Allena la mente

Il controllo del ritmo di gara o di allenamento è utile al nostro organismo per gestire al meglio lo sforzo e la fatica. Quando si è stanchi, quando la fatica si fa sentire, il corpo consuma molte più energie e il gesto tecnico ne risente, alterandosi e perdendo di efficacia. Il cervello, se non è allenato a sopportare la fatica che percepisce, rischia di farci mollare o di farci arrivare al traguardo trascinandoci penosamente. È importante quindi allenarsi regolarmente in condizione di corretto stress fisico per poter sviluppare, oltre agli specifici adattamenti fisiologici, anche gli automatismi mentali idonei a contrastare la fatica.

3 Senti il ritmo gara

Molti atleti potenziano la capacità di "riconoscere" il ritmo gara correndo a tale ritmo una certa distanza per decine di volte, entrando così in una sorta di flusso che permette di interiorizzarlo.

Grazie ad allenamenti come 15 x 300 metri o 20 x 200 metri o 8 x 1000 metri, la testa si abitua a sentire e a gestire le sensazioni che la fatica genera e insieme al corpo si adatta. Tutte quelle prove uguali ti fanno approfondire la conoscenza del ritmo gara e della stanchezza che lo caratterizza,

creando quegli automatismi che ti fanno diventare "amica" la sua fatica.

4 Vai incontro alla fatica

Dobbiamo quindi andare incontro alla fatica con allenamenti che possano portare il nostro corpo e la nostra mente al giusto livello di difficoltà. Quando lo si raggiunge, è veramente allenante imparare ad accogliere la sensazione di stanchezza, l'appesantimento, sapendo che sono parte del gioco e che si è in possesso degli strumenti utili a gestirli. Come?

FARE FATICA METTE A NUDO LA NOSTRA ANIMA, CI PORTA A CONFRONTARCI CON DEGLI ASPETTI DI NOI STESSI ANCORA INESPLORATI. E NELLA CORSA COME NELLA VITA CI FA TIRAR FUORI IL MEGLIO DI NOI.

- *Rimanendo il più rilassati possibile quando ogni muscolo s'indurisce assaltato dall'acido lattico e continuando ad aver fede nella spinta dei nostri piedi.*
- *Tenendo la mente sul nostro obiettivo (arrivare al traguardo, finire in un certo tempo, riuscire a battere un avversario ecc.), non su quelle truci sensazioni fisiche.*
- *Dandoci input chiari, focalizzandoci su quello che vogliamo, come ad esempio: "Vallo a prendere!".*
- *Controllando la respirazione.*
- *Richiamando, grazie alla nostra frase di autoincitamento ("Vai!", "Forza!", "Sciolto!"), tutte le energie che abbiamo in corpo.*

5 Sviluppa la resilienza

In sintesi, per raschiare davvero il fondo del barile delle nostre energie, per spingere anche quando l'acido lattico sembra, e ribadisco sembra, prendere il sopravvento, occorre allenare la resilienza.

La resilienza è "la capacità di resistere alle frustrazioni, allo stress ed alle difficoltà della vita fronteggiando efficacemente gli eventi critici e reagendo in modo positivo" (Pietro Trabucchi, 2000).

La capacità di resistere e andare avanti nonostante l'organismo possa percepire la fatica è qualcosa che si allena con l'esperienza, "non avendo paura di abbandonare la zona di comfort e di farsi avvolgere dalla durezza della fatica".

Molti atleti raccontano con soddisfazione come certi allenamenti "duri" generino in loro piacere. Il piacere di imparare a conoscere la loro capacità di resistere, di dominare la fatica, senza dar spazio al pensiero di mollare quando sarebbe facile essere indotti a farlo.

Visualizzando impariamo

Le visualizzazioni ci aiutano in questo perché ci permettono di allenarci a "pensare" le fasi più dure della gara e di immaginarci mentre le gestiamo al meglio, attingendo a tutte le nostre risorse mentali e fisiche. Immaginarci che superiamo la crisi è fare esperienza di come superarla. È creare una consapevolezza interna che le gambe apparentemente "imballate" possono comunque seguirci e fare quella volata.

Ad esempio, visualizzarci tante volte mentre corriamo l'ultimo chilometro con la mente che ci guida nel sentirci protagonisti, ancora in grado di tenere quel ritmo che ci porterà al nostro obiettivo, può fornirci una forte motivazione interna per resistere anche quando sembra che non ce la facciamo più. E non sarà una motivazione campata per aria, ma scritta su una pietra fatta di allenamenti e consapevolezza di potercela fare.

Cosa ci insegna la fatica

Credo che una delle opportunità migliori per conoscersi davvero nel profondo sia fare fatica. Quando ci spingiamo oltre certi limiti entriamo in una dimensione che ci porta a confrontarci con degli aspetti di noi stessi ancora inesplorati. Fare fatica mette a nudo la nostra anima, ci fa amare di più noi stessi, e nella corsa, come nella vita, ci fa tirar fuori il meglio di noi. 🏃

*Business e Sport Coach PCC
www.nicolettatozzi.it