

In un precedente post ho parlato dei “preliminari” come momento fondamentale della corsa.

Al di là del piacere, un po' da *Sabato del villaggio*, preparare tutto per bene ci permette di affrontare i nostri allenamenti e le nostre gare senza patemi d'animo. Arrivare ad una gara con il pettorale già spillato sulla canottiera mi dà un piccolo vantaggio psicologico: posso concentrarmi sulle cose importanti.

Ma come possiamo fare se nonostante tutti i nostri sforzi qualcosa va storto o - semplicemente - non va come avevamo previsto?

☐♂☐ Eh, sì perché la brutta notizia è che proprio sul più bello possiamo trovarci davanti a situazioni inattese.

Le dita di una mano contano cinque variabili alle quali dobbiamo essere pronti:

☞ **Variabili fisiologiche:** ogni mattina facciamo i conti con il nostro stato fisico, i nostri bioritmi, la nostra condizione di forma. Ci si alza con la voglia di correre o si vorrebbe stare sotto le coperte. Ci si sente tonici oppure quel mezzo bicchiere di vino ci ha completamente destabilizzato. Sono stato tutta la notte con il pensiero di un problema di lavoro e la mattina suona la sveglia alle cinque per un allenamento. È primavera, mi sento bene e corro in ottima compagnia..

☞ **Variabili tecniche:** possiamo correre con diverse scarpe, a diverse andature, adattando la tecnica alle variabili fisiologiche, al terreno, alla tattica. Non si corre mai due volte la stessa corsa!

☞ **Variabili tattiche:** correre come un diesel, a scatti, a rimorchio, in mezzo al gruppo, partire di conserva ed accelerare, mettere subito fieno in cascina. Abbiamo tutti provato diverse sensazioni in funzione della tattica scelta. *Se fossi partito cinque secondi al chilometro più piano! Ormai era troppo tardi per recuperare! Ho finito pensando di avere ancora molto da spendere!*

☞ **Variabili ambientali:** correre con la pioggia, il vento, il solleone, il gelo in faccia. Non è la stessa cosa. Correre al mare o in montagna sono due cose diverse. Correre un giorno o un mese in montagna lasciano condizionamenti di gran lunga diversi.

☞ **Variabili psicologiche:** sono nervoso. Non mi importa nulla della gara. Il cuore mi batte a mille prima della partenza. C'è quell'atleta che proprio non sopporto. La mia società si aspetta un piazzamento. Non ho mai corso una gara così lunga. Con tutti i problemi che ho, sto perdendo tempo ad allenarmi.

**La buona notizia è che possiamo allenarci ad affrontare queste variabili**

## 🐾 ALLENARE LE VARIBILI FISIOLOGICHE

*Per migliorare la propria sensibilità fisiologica dobbiamo imparare ad ascoltarci.* Ti consiglio due piccoli accorgimenti da utilizzare prima delle gare e degli allenamenti. Dopo esserti preparato per la gara o l'allenamento stenditi un attimo in un ambiente silenzioso. Stabilizza il respiro e poi continua a controllarlo. Non c'è bisogno di imparare tecniche complicate. Dai regolarità e fluidità al tuo respiro. Sempre sdraiato e tranquillo, cominciando dalla punta dei piedi, fai un check in di ogni tuo muscolo, impiegherai cinque minuti ma il tuo cruscotto dei comandi sarà sintonizzato sul tuo corpo. Seconda tecnica: una volta raggiunto il campo di gara o di allenamento non iniziare subito il riscaldamento vero e proprio. Corricchia per qualche centinaio di metri, interrompi per camminare, ricomincia a correre per un po' e quando ti fermi traccia un inventario delle tue sensazioni. Se è giorno di allenamento riparametra il tuo programma in funzione del tuo stato, non aver paura di fare qualcosa di diverso dalla *tabella* che ti è stata consegnata. Se è giorno di gara renditi cosciente di come potrai comportarti e cosa potrai chiedere al tuo fisico durante la competizione.

## 🐾 ALLENARE LE VARIABILI TECNICHE

Possiamo anche qui escogitare due piccole routine di allenamento. La prima è quella del [fartlek, di cui abbiamo parlato in un precedente post](#). La seconda tecnica di allenamento è allenarci di tanto in tanto con scarpe diverse, con piccole zavorre, facendo attenzione a sollecitare diversi distretti: la velocità di appoggio, l'articolazione della cavaglia, il richiamo del tallone... Sarebbe bene farsi aiutare da un tecnico.

## 🐾 ALLENARE LE VARIABILI TATTICHE

Durante l'allenamento possiamo immaginare situazioni tattiche e comportarci come se fossimo in gara. Vediamo da lontano un podista che si allena al nostro passo: stabiliamo una progressione per affiancarlo entro trecento metri. Ci giriamo ad una svolta e scorgiamo alle nostre spalle un gruppo di runners che mangia la strada tra noi e loro: cerchiamo di scappare e mantenere le distanze. Possiamo anche giocare un nostro gioco interiore, sprintando prima di quell'albero, recuperando fino a quel segnale stradale, immaginandoci in fuga... Anche qui l'interval training e il fartlek possono esserci d'aiuto.

## 🐾 ALLENARE LE VARIABILI AMBIENTALI

Non c'è molto altro da fare: dobbiamo cercare condizioni ambientali diverse. Ho letto sulla biografia di Bartali un episodio. Un giorno un amico in automobile incrociò il campione che si allenava sotto un nubifragio, accostò e gli offrì un passaggio. Se poi quando sto in gara piove che faccio? Aspetto che passi a prendermi? Impara anche a gestire l'abbigliamento. Una maglia non è per sempre.

## 🐾 ALLENARE LE VARIABILI PSICOLOGICHE

Qui si apre un mondo. Ma non svelo tutti i segreti, altrimenti non ho altro da scrivere. Una tecnica per correre in tranquillità è visualizzare mentalmente le nostre uscite. Prima di arrivare al campo di gara o di allenamento utilizza questa routine: anticipa nella tua testa passo su passo ogni istante che poi vivrai in gara o in allenamento. Guarda in anticipo la tua corsa. Guardati mentre corri. Arriva a percepire le sensazioni che ti aspettano (caldo/freddo, eccitazione, affaticamento, gioia, ansia), attiva con la mente i tuoi distretti muscolari e assapora le situazioni

che troverai in gara o in allenamento. Immagina il percorso, i punti più impegnativi o i tratti più piacevoli.



Ricorda che stare meglio con se stessi aiuta a correre meglio, ma che è anche vero il contrario.

PS. Il fattore C... quello no, non si allena.