

Mental training: affrontare al meglio la maratona

Matteo SIMONE

psicologo, psicoterapeuta

“L’importante in una corsa non è il risultato finale ma quello che senti mentre corri” Forrest Gump

La maratona oltre ad essere una prestazione sportiva agonistica è un’esperienza. Percorrere una maratona non significa solamente cercare di vincere, cercare di fare la prestazione della vita, cercare di fare il record personale.

Percorrere una maratona significa anche fare un’esperienza e, cioè, organizzarsi per partire, per andare in un posto, mettersi d’accordo con gli amici di viaggio, con gli eventuali amici da incontrare nel luogo della maratona.

L’esperienza maratona significa sperimentare l’alimentazione pre gara, preoccuparsi del tempo atmosferico, pensare all’abbigliamento adatto. L’esperienza maratona comprende l’eventuale partecipazione agli eventi collaterali, il presentarsi alla partenza, osservare e fare attenzione al territorio che si attraversa, ai colori, alle abitazioni, ai corsi d’acqua, alla gente lungo il percorso, soprattutto ai bambini che applaudono e che aspettano che gli batti il “cinque” con il palmo della mano.

Percorrere la maratona significa anche vivere l’esperienza di una giornata di eccessivo caldo oppure una giornata di pioggia, sentire l’acqua addosso, inzupparsi le scarpe nelle pozzanghere, insomma, osservare, sentire, percepire, giocare, tutto questo è anche maratona, come riporto nel libro *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013, p. 124.

<https://www.ibs.it/obiettivi-risorse-autoefficacia-modello-di-libro-matteo-simone/e/9788896378991>

La maratona, un obiettivo che va maturando nel corso degli anni

Ci si arriva a step, è importante la gradualità, l’impegno, l’adattamento progressivo. Bisogna sapersi monitorare nel corso del tempo, sapersi testare o farsi testare. E’ importante considerare la preparazione fisica, la preparazione nutrizionale, la preparazione mentale ma anche l’autoprotezione e le coccole che comprendono un opportuno recupero e periodi congrui di riposo, i massaggi.

La preparazione per la maratona richiede un impegno notevole di tempo e di fatica fisica. Preparare una maratona diventa un investimento di energie fisiche e di tempo finalizzati alla miglior resa nel giorno della competizione.

La preparazione va programmata con la massima accuratezza considerando il proprio potenziale atletico relativo alle precedenti competizioni e ai precedenti programmi di allenamento. Va considerato il periodo di preparazione, estivo o invernale per poter programmare le uscite di

allenamento più lunghe o più faticose.

È auspicabile stilare un programma di massima di allenamento che comprenda alcuni test importanti di allenamento o di gara, per valutare il grado di preparazione e in modo da capire i ritmi da poter sostenere nella competizione-obiettivo.

La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione. **È importante partire dalla consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere.** Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, gestiti e superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte. Si può invitare l'atleta ad immaginare gli allenamenti più impegnativi, quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

Una volta fissato l'obiettivo-maratona, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando, quanto e come si fatica, come è la respirazione, come sente le gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

L'atleta può avere voglia di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.

Una maratona oltre ad essere una competizione atletica è un esercizio fisico prolungato nel tempo che supera le 2 ore e che può protrarsi anche per 6-8 ore, pertanto affrontare/sostenere questo sforzo prolungato nel tempo comporta una preparazione fisica e mentale, direi una preparazione totale dell'essere umano che comprende l'alimentazione, il corretto gesto atletico, una programmazione oculata degli allenamenti per un congruo periodo di tempo che può essere dai 2 ai 6 mesi a seconda della preparazione di base, delle caratteristiche, delle ambizioni dell'atleta.

Importante suggerimento è credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa. Partire con il freno a mano tirato e rilasciarlo un po' per volta, cercare di avere la sensazione di correre con il freno a mano leggermente sollevato per non bruciare eccessivamente benzina già dai primi km.

Questi suggerimenti sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione.