

Obiettivo maratona: la volta buona per non fare errori

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

Impegnatevi per ottenere ciò di cui avete bisogno, e quando non riuscite a ottenerlo, ebbene, sorridete e tentate ancora, in un modo diverso.

William Hart (1)

È indispensabile fare progetti credibili a se stessi, un ottimo punto di partenza è credere di essere in grado di fare qualcosa, perché si è sperimentato gradualmente dei miglioramenti.

Bisogna capire come impiegare le proprie risorse, su chi si può puntare, su chi fare affidamento.

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, 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.

Bisogna sapersi monitorare nel corso del tempo, sapersi testare o farsi testare.

Va considerato il periodo di preparazione, estivo, invernale per poter programmare le uscite di allenamento più lunghe o più faticose.



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. (1)

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

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, superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte.

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.

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, 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 di visualizzare 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 e quanto fatica, come fatica, come è la sua respirazione, come sente le sue 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 durante la preparazione per la maratona deve essere attento ai suoi bisogni e cercare di farli coincidere con l'obiettivo prefissato, l'atleta può avere bisogno 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.

Altro suggerimento è il credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa, visualizzare, soprattutto ad inizio gara, di 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 in modo da non bruciare eccessivamente benzina già dai primi km.

Pertanto, a pochi giorni dalla partenza della maratona, l'atleta non può far altro che fare il punto delle sue condizioni in base ai test di allenamento e alle sue percezioni di benessere fisico/mentale.

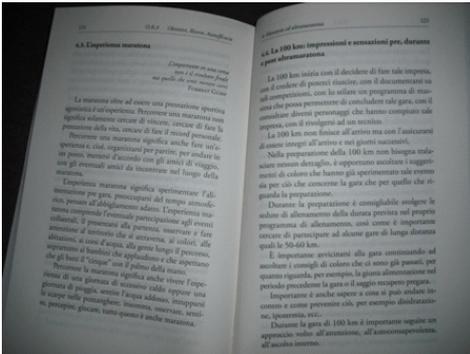
Questa è la volta buona per non fare errori, per esempio:

- non partire troppo veloce rispetto alle proprie potenzialità di prestazione per evitare la solita crisi del dopo 30/35 km, in questo caso il suggerimento è di immaginare di percorrere una competizione di 37 km e 197 metri, considerando altri 5 iniziali di riscaldamento ad una andatura di una decina di secondi al km più lenti del ritmo gara in modo da evitare di correre i primi km ad una velocità troppo sostenuta rispetto al ritmo prefissato, perché il sentirsi freschi e l'adrenalina in circolo invitano a strafare. Si sa che la partenza ad una velocità superiore a quella prefissata brucia subito le riserve di zucchero e il grasso diventa il carburante ma non è altrettanto redditizio.

- Non rischiare la disidratazione, a causa della mancanza di sete durante la prima parte di gara e il non voler sforzarsi a bere per non perdere secondi ritenuti preziosi o per evitare di inciampare nei pressi dei tavolini del ristoro o nel non rischiare di perdere il gruppo di amici che hanno lo stesso ritmo di corsa.

Un consiglio potrebbe essere nell'allearsi dall'inizio con un altro atleta che ha più o meno la stessa andatura di gara e decidere di alternarsi nel recuperare bevande ai ristori.

- Errore che in genere potrebbe incorrere il maratoneta è un ritmo non costante, può capitare che si viene superati e allora si cerca di seguire l'altro ad una velocità che anche se è leggermente superiore, alla lunga fa pagare le conseguenze.



- Altro errore è di partecipare alla competizione anche se non ci si sente preparati, e questo perché si è già organizzato il viaggio, si sono presi degli impegni, ecc., il rischio è di farsi del male, pertanto si fa sempre in tempo a rinunciare rimettendoci anche qualche soldo ma, in compenso, si preserva la propria salute nonché la propria forma fisica in modo da potersi preparare per una successiva competizione. Se non si è

pronti si può anche valutare di optare per un test di distanza minore ma importante per una successiva maratona, tale distanza potrebbe essere tra i 21km 97 metri e i 25/35 km, in considerazione anche del fatto che ci sono poche gare di distanze intermedia tra mezza e maratona.

Un utile suggerimento è il credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa, e ancora più importante mostrare di essere convinti quando si parla con gli altri, è importante trasmettere sicurezza di se stessi anche agli altri, perché se, per scaramanzia o per abitudine, agli altri viene detto di non essere in forma, di non aver potuto fare il massimo nella preparazione, si rischia di far credere a se stessi di questo ed è più facile il fallimento.

Quindi, riepilogando, il suggerimento è di visualizzare, soprattutto ad inizio gara di 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 in modo da non bruciare eccessivamente benzina già dai primi km.

Questi suggerimenti non costano niente, sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione o una qualsiasi altra decisione, anche decidere di rinunciare alla competizione.

- Hart W., *LA MEDITAZIONE VIPASSANA come insegnata da S.N. Goenka Un'arte di vivere*, Edizioni ARTESTAMPA, Modena, 2011.
- Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013, p. 124.
- Simone M., *Psicologia dello sport e non solo*, Aracne Editrice, 2011, pp. 40-43.

Matteo SIMONE
21163@tiscali.it 3804337230
www.psicologiadellosport.net