



1

PRONTO AL CONFRONTO?

di UMBERTO LONGONI

NON CI VUOLE NULLA A DIRE "ADESSO CAMBIO", MA ALLA BUONA INTENZIONE DEVE CORRISPONDERE L'ATTITUDINE A MISURARSI, CON SE STESSO O CON GLI ALTRI. TU TI RITIENI UN VERO CHALLENGER? LEGGI E SCOPRILO. E VEDI COME E QUANTO PUOI MIGLIORARTI PER VINCERE QUALUNQUE SFIDA

Le 7 regole d'oro

Ogni sfida è differente e possiede, non c'è dubbio, un valore diverso. Una cosa è, nel running, sfidare soltanto se stessi, mettendosi in testa di percorrere una certa distanza in un tempo inferiore. Completamente diverso è impegnarsi in una gara e un'altra cosa ancora è il senso che si attribuisce a quella competizione. Ma, di certo, più la sfida assume una soggettiva importanza e più tensione, pressione e ansia della prestazione possono crescere, talvolta senza possibilità di controllo. Allora c'è un modo giusto per prepararsi a una sfida? Indubbiamente esistono almeno sette regole psicologiche di atteggiamento e di comportamento che danno una mano quando si vuole affrontare una gara. Ecco.

- 1** Evita la sindrome di Aladino. Come leggerai qui sotto, non cadere nella tentazione di desiderare e pretendere troppo da te stesso: ti metteresti eccessiva pressione.
- 2** Poniti sempre un obiettivo di miglioramento che riguardi te stesso e che vada oltre il risultato. Se hai la possibilità di vincere, lotta fino all'ultima goccia di energia per cogliere la vittoria, ma nel medesimo tempo tieniti in tasca anche un altro obiettivo (migliorare il tuo tempo o la tattica di gara o l'atteggiamento psicologico) in modo tale che, raggiungendolo, avrai comunque la tua significativa, personale, vittoria. Guarda che tanti piccoli miglioramenti rendono un atleta sempre più forte e quindi difficile da battere!
- 3** Libera l'autostima dal risultato, perché la fiducia che hai in te stesso, il valore che ti attribuisce come persona non dovrebbero in alcun modo dipendere da quanto sei veloce o resistente nel running. Cerca di volerti sempre bene, anche quando perdi o la tua prestazione ti ha deluso.

per prepararti al meglio alla sfida

- 4** Prima della gara allenati mentalmente, cioè rilassati e, a occhi chiusi, immagina già l'andamento della sfida che stai per affrontare. Cerca di "vedere" le difficoltà che potresti incontrare, ma osserva e visualizza le reazioni positive che riuscirai ad avere. Non cadere nell'errore di raffigurarti soltanto il bello o di vederti trionfare perché poi la realtà potrebbe rivelarsi molto diversa. L'allenamento mentale serve soprattutto a predisporre la mente a superare quei momenti difficili che in ogni sfida, gara o competizione, si presentano sempre.
- 5** Prima della gara immagina un ponte sul futuro, cioè vai oltre questa sfida e cerca di vederti protagonista di molte altre. Come sarai diventato? Guardati: più bravo, più determinato, più veloce, più sicuro di te? Ogni gara ti dà forza: questa è soltanto una delle tante.
- 6** Accetta l'ansia, o la tensione, se ce l'hai, come una scomoda compagnia e non lottarci contro. Se prima o durante la gara sei ansioso, spenderesti troppe energie nel tentativo di controllare le emozioni. Meglio accettarle e tenerlele, concentrandoti su ciò che stai facendo. Dopo un po' perderanno i loro effetti negativi e, passo dopo passo, si scioglieranno.
- 7** In gara concentrati sul piacere e sull'espressione di te, delle tue potenzialità, delle qualità che possiedi: fai uscire ciò che hai dentro, così come è naturale che un ciliegio fiorisca. Trova il piacere della corsa perché ti aiuterà a lasciarti correre liberamente. Il piacere è un antidoto all'ansia, alla tensione e alla preoccupazione. Sarebbe un errore psicologico concentrarti sulla fatica, la sofferenza, la distanza che hai ancora da percorrere.

2 COME

fare il primo passo



**I CONSIGLI DI BASE PER CHI VUOL PROVARE
A DIVENTARE UN RUNNER. E UNA TABELLA
DAL RISULTATO GARANTITO**

di MARCO MARCHEI



La maggior parte della gente pensa che cominciare a correre sia un'impresa ardua, irta di difficoltà e d'inconvenienti. Ma chi ha questa convinzione sbaglia. Ciò che serve è la volontà d'affrontare la sfida, una minima fiducia in se stessi, un pizzico di costanza. Occorre, infine, saper partire bene. Per molti la grande difficoltà nell'avvicinarsi alla corsa sta tutta nelle prime battute. Se si sbaglia l'approccio, è molto probabile che l'entusiasmo di partenza si raffreddi all'istante e che la magia del momento svanisca per sempre. Per evitare una falsa partenza ecco dunque poche semplici regole per un avvio a prova di ritiro.

CHE SCARPE CALZARE

Sono l'accessorio più importante per un runner. La prima scelta merita un'attenzione particolare. È SBAGLIATO utilizzare un modello che con la corsa non abbia niente a che vedere. Per esempio con la suola piatta, cioè senza un dislivello antero-posteriore, oppure poco ammortizzata. Nel primo caso i polpacci saranno sempre in tensione, e in pochi minuti duri come il marmo; nel secondo la corsa risulterà molto poco elastica e i muscoli si affaticheranno oltre misura. È GIUSTO, invece, procurarsi un paio di scarpe mirate, anche per affrontare sedute molto semplici come quelle proposte dalla nostra tabella della prossima pagina. Se hai in casa un modello che fa al caso, verifica che non sia troppo usurato e comunque, appena possibile, vai in un negozio specializzato - ogni cittadina ha il suo - e fatti consigliare la scarpa migliore per te. Non devi spendere un patrimonio: puoi trovare modelli validi anche con meno di 80 euro. Se vuoi andare sul sicuro puoi scegliere tra le 27 scarpe che presentiamo in questo numero: costeranno di più ma sono garantite.

COME VESTIRSI

Se sei in vena di spender bene, nei negozi ci sono capi tecnici di assoluta qualità. Ma finché non sei certo di continuare la tua avventura con la corsa, puoi tranquillamente utilizzare quello che hai. Però È SBAGLIATO vestirsi troppo, per esempio aggiungendo alla tuta o alla felpa un giubbino impermeabile per cercare di sudare il più possibile. Questo sistema, infatti, non produce

affatto dimagrimento. La grande sudata che genera contribuisce solo a una gran perdita di sali, che poi dovranno essere reintegrati. È GIUSTO, dunque, indossare capi che ti coprano adeguatamente durante la corsa, facendo però attenzione a non "tararsi" sulla temperatura percepita da fermi ma su qualche grado in più. Dopo qualche minuto di corsa, infatti, il corpo si riscalderà e se si è troppo coperti si rischia la sudata esagerata.

QUANDO CORRERE

In questa stagione si dovrebbe poter uscire a qualunque ora contando su temperature più primaverili. Ma poiché abbiamo vissuto un inverno molto più mite del solito, ora potrebbe capitare che "sfoghi" il suo potenziale proponendoci condizioni meteorologiche particolarmente avverse. In caso di freddo intenso È SBAGLIATO correre di prima mattina o la sera, cioè prima che il sole salga in cielo a riscaldare l'ambiente, seppur di poco, oppure dopo che è tramontato. È GIUSTO, invece, scegliere le ore più calde del giorno, cioè dalle 11 alle 15.

IN CHE MODO PERDER PESO

È risaputo che la maggior parte di coloro che si rivolgono al running per dimagrire, inizialmente resta delusa. Se è vero, infatti, che correndo si riesce a bruciare del grasso (con un calo ponderale), è altrettanto vero che migliora il tono muscolare (e il muscolo tonico pesa...). È SBAGLIATO, dunque, attendersi risultati immediati, mentre È GIUSTO avere la pazienza d'aspettare riscontri a più lungo termine. Chi vuol dimagrire correndo non deve avere fretta, non deve lasciarsi scoraggiare dagli iniziali apparenti insuccessi e credere nella bontà della perseveranza, l'unica in grado di garantire esiti certi.

PERCHÉ L'OROLOGIO

Per mettere in pratica la tabella di questa pagina avrai bisogno di qualcosa che scandisca il tempo. L'orologio, meglio se dotato di cronometro, ti servirà per controllare i tratti di corsa e quelli al passo. È meglio che sia digitale, con le cifre ben visibili. È SBAGLIATO, però, diventarne subito schiavi, disperandosi se lo si è perso di vista per qualche secondo o aspettando con ansia la fine di un recupero magari problematico. È GIUSTO, invece, utilizzarlo come semplice accessorio. Per quanto la tabella sia modulata in maniera logica, dev'essere sempre il buon senso a decidere i tempi di percorrenza e quelli di ripristino. Dovrà essere l'orologio al tuo servizio, insomma, non tu al suo. E anche la tabella non è la bibbia: interpretala col buon senso.

ECCOTI LA MOTIVAZIONE

Puoi averla solo se fai un atto di fede nei confronti della corsa. Cioè se ne accetti i due principi fondamentali: gradualità e costanza. Fidati della tabella. Non rinunciare al tuo buon senso ma rispettala e, soprattutto, mantieni la cadenza dei giorni alterni. In breve sarai in grado di correre più a lungo di quanto mai avresti scommesso: il risultato, infatti, è garantito. È abbastanza per provare a vedere se la corsa può entrare (in punta di piedi, è proprio il caso di dirlo) a far parte della tua vita? Noi di Runner's World pensiamo proprio di sì.

Iniziare DA ZERO

TABELLA 1 PER CHI NON HA MAI CORSO

1ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 1 minuto, cammina 1 minuto. Ripeti 10 volte (tempo totale: 20 minuti)
2° GIORNO	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto. Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)
3° GIORNO	Corri 4 minuti, cammina 1 minuto. Ripeti 5 volte (tempo totale: 25 minuti)

2ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
2° GIORNO	Corri 6 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)
3° GIORNO	Corri 8 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 30 minuti)

3ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
2° GIORNO	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)
3° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)

4ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
2° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
3° GIORNO	Corri 30 minuti

Obiettivo 10K

TABELLA 2 DA 0 A 10 KM IN 6 SETTIMANE

1ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto Ripeti 6 volte (tempo totale: 18 minuti)
2° GIORNO	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
3° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 5 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 30 minuti)

2ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
2° GIORNO	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)
3° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)

3ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 20 minuti
2° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3° GIORNO	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 46 minuti)

4ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 25 minuti
2° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3° GIORNO	Corri 30 minuti, cammina 3 minuti, corri 20 minuti (tempo totale: 53 minuti)

5ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 30 minuti
2° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3° GIORNO	Corri 50 minuti

6ª SETTIMANA

1° GIORNO	Corri 20 minuti
2° GIORNO	Corri 20 minuti
3° GIORNO	Corri 10 km