

Sconfiggi il blues del training

Allenarsi diventa per voi un compito? Vi sembra di correre in colla? Leggete dunque quello che segue

Da Bruce Tulloh (1)

Ci siamo passati tutti. Comincia con una certa riluttanza a cambiarsi e uscire dalla porta. Poi un senso di letargia durante il riscaldamento. Certi giorni riuscite a superarlo e ad allenarvi correttamente, ma altri giorni calpestate il vostro percorso sentendovi molto male e augurandovi che sia presto finita. Le cause più probabili di questo problema sono il sovrallenamento e la stanchezza.

Il riposo è molto importante. Se non date al vostro corpo abbastanza tempo per recuperare lunghe sedute impegnative, inevitabilmente sarete abbattuti e depressi. Se il vostro allenamento manca di varietà, la noia li esaurirà mentalmente anche prima che siate fisicamente esauriti.

Il primo rimedio è quindi il riposo. Quante volte sentiamo parlare di corridori che, dopo una buona corsa, dicono: «La cosa curiosa è che sono rimasto per diversi giorni senza allenarmi la settimana scorsa, perché avevo fatto una caduta in bicicletta o avevo avuto un raffreddore felice». Un po' di riposo vi farà sempre bene a breve termine, e più vi allenate, più ne trarrete beneficio. Anche il corridore più assiduo può permettersi di avere un giorno di riposo ogni due settimane, e vi consiglio di avere una settimana facile ogni mese - la settimana facile dovrebbe venire di solito quando si ha una gara alla fine della settimana.

Poi è importante fare una vera «break» mentale. Diventerai più fresco e più in grado di vedere la via da seguire. Alcuni corridori internazionali prendono da due a quattro settimane di ferie alla fine della stagione in pista. Molti corridori hanno paura di fare questo perché pensano che improvvisamente perderanno la forma, ma è improbabile che non si fa alcuna attività fisica durante questa pausa. Se si fa sci o arrampicata, o semplicemente se si cammina lungo la spiaggia, si perde molto poco forma fisica in appena due settimane e si dovrebbe sentire più fresco mentalmente e desideroso di riprendere l'allenamento.

Supponiamo che trovi noioso fare la stessa cosa giorno dopo giorno? Forse siete intrappolati in un treno, cercando di migliorare il vostro tempo sui vostri vecchi buoni percorsi. Dovete ripensare il vostro programma. Decidere quali gare sono importanti nell'anno e pianificare le cose intorno a loro. Non abbiate paura di avere periodi in cui siete su un programma di «manutenzione minima» – tre uscite corte a settimana – o un programma di «nessuna pressione», dove si decide di correre tanti minuti al giorno, quattro, cinque o sei giorni a settimana, Senza preoccuparti del tempo o della distanza. Quando ci si allena seriamente, si pensi di aggiungere nuovi elementi al programma – correre in nuovi luoghi o con partner diversi. Aggiungere una sessione di bodybuilding o di atletica. Prendere in considerazione sollevamento pesi, fare aerobica, nuoto o mountain-bike. Se ti impegni a fare lunghe gite per preparare una maratona, allora hai intenzione di andare in un posto diverso ogni due settimane. Chiedi a qualcuno di scendere a 15 km da casa tua, per non correre sempre sulla stessa vecchia strada.

Forse, tuttavia, il disagio è più profondo e non può essere curata semplicemente così. Dovrete rivedere le vostre ragioni per correre. In primo luogo, ti piace davvero correre? In caso contrario, è meglio trovare buoni motivi per correre! Essere onesto con te stesso. Se ti piace uscire all'aperto, è quasi come camminare. Se è per mantenere la forma e perdere peso, un programma di nuoto, di ciclismo, di aerobica e di camminare raggiungerebbe lo stesso obiettivo. Se vuoi fare una pausa e conoscere gente, potresti fare un po' di ballo online. (2)

Se sei un maniaco della corsa come me, tutti questi suggerimenti non saranno rilevanti. La causa più probabile del vostro «blues» è che ripetete incessantemente le stesse cose e non migliorate. Sei frustrato perché non riesci a fare lo stesso tempo dell'anno scorso, eppure ti alleni più duramente? Scrivete il vostro tempo per quest'anno, l'anno scorso e l'anno precedente. Potete davvero aspettarvi di migliorare su tutte le

distanze? Si dovrebbe considerare di concentrarsi di più su un aspetto particolare della vostra gara in cui si può ancora migliorare? Ci sono corse che non hai ancora provato, o posti in cui non sei stato? La gara è importante per te come lo era per me? Se qualcosa nella vostra vita personale o il vostro lavoro è cambiato, correre non può avere la stessa importanza. Forse fingi di solito, per questo sembra così difficile. In questo caso, la risposta è quella di correre appena sufficiente per mantenere la forma e non preoccuparsi di rimanere allo stesso livello di prestazioni. Concentratevi su ciò che amate, non su ciò che pensate di dover fare. Godetevi le amicizie della gara – e preoccupatevi meno del ritmo. Soprattutto, pensate a quante persone vorrebbero correre, ma non sono in grado di farlo. E smettetela di commiserarvi.

(1) https://it.wikipedia.org/wiki/Bruce_Tulloh

(2) https://it.wikipedia.org/wiki/Line_dance