

STRATEGIE MENTALI E TECNICHE VINCENTI PER MARATONA

Diverse volte abbiamo avuto modo di prendere in considerazione l'aspetto mentale di una prestazione sportiva, abbiamo visto quanto sia importante, non solo prepararsi fisicamente all'evento che molti podisti tutto sommato fanno con diligenza e impegno, ma anche sviluppare meccanismi mentali e tecnici che siano collaudati per ottenere peak performance. Le gare si stanno avvicinando, ognuno di noi ha degli obiettivi da raggiungere e dopo una preparazione atletica più o meno intensa diventa fondamentale allenare la mente all'evento, alla gestione dei diversi momenti pre gara. Secondo alcuni autori, come Terry Orlick, l'equilibrio di alcuni fattori chiave possono portare una realizzazione di una peak performance. Secondo lui si può delineare il percorso con il quale si riesce a raggiungere l'obiettivo prefissato :

PERFORMANCE

=

PREPARAZIONE FISICA

ABILITA' TECNICHE

PREPARAZIONE PSICOLOGICA

Premesso che abbiamo svolto una buona preparazione e che quindi abbiamo avuto delle indicazioni fisiche importanti, per tutti gli altri aspetti se vogliamo ottenere il risultato sperato di una peak performance, si necessita in primis di avere le idee chiare su alcuni fattori indispensabili che fanno parte della prestazione in generale. Questi fattori si basano su:

- **Obiettivo da raggiungere:** mi trovo la maggior parte delle volte a parlare con podisti che non hanno ben in mente quale possa essere il proprio obiettivo tecnico (cronometrico) da raggiungere, o comunque a ipotizzare una condotta di gara che non ha nulla a che vedere con le indicazioni tecniche che hanno ottenuto in allenamento. Proprio nell'ultimo test effettuato a Venezia domenica scorsa, ho potuto parlare nelle fasi precedenti alla partenza con un podista, il quale mi dichiarava di voler partire a un ritmo più veloce di quello che eventualmente fosse in grado di mantenere e che ha potuto verificare in allenamento. Il tutto mi sembrava azzardato e incongruo soprattutto per il fatto che nelle esperienze passate aveva accusato sempre problemi nella parte finale dovuto seconda la sua dichiarazione e ammissione, a una gestione di gara azzardata per raggiungere un obiettivo, scusate il gioco di parole, irraggiungibile. La sua dichiarazione era stata basata sulla solita "leggenda metropolitana", "tanto poi alla fine scoppio comunque, quindi tanto vale che forzo inizialmente per vedere fino dove riesco a gestire". Assolutamente errata questa valutazione di gara, si rischia solo di finire le energie prima del tempo, e di rischiare di farsi veramente male se non si ha la piena consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche e mentali. Quindi prima di mettervi sulla linea di partenza di una gara, soprattutto se si parla di una gara lunga e impegnativa come la Maratona, abbiate ben in mente quale sia "realmente" il vostro obiettivo raggiungibile in base alla vostra condizione del momento, non ci si può inventare l'obiettivo e la gara il giorno stesso.
- **Abilità tecniche da sfruttare:** ognuno di noi ha delle abilità tecniche più o meno visibili e allenate durante l'arco di tanti anni di corsa e di sport in generale, per tale motivo è opportuno sfruttarli al meglio. Le abilità che un podista amatore può avere possono essere differenti, ma per sommi capi si possono riassumere in alcuni punti e caratteristiche fondamentali:
 - a) **Resistenza :** ci possono essere podisti che per natura genetica e per la tipologia di gare e allenamenti che preferisci possa aver maggiormente sviluppato la capacità di correre a lungo e consumare una buona quantità di grassi durante la gara. Per tale motivo questa tipologia di podista non deve far altro che trovare il proprio passo di gara e mettersi a quel ritmo gara cercando di mantenerlo fino alla fine, consapevole del fatto che le sue capacità potranno peccare nella parte iniziale, in quanto ha bisogno di tempo per "carburare" e riscaldarsi, ma una volta riscaldato sarà un "motore diesel".
 - b) **Potenza aerobica:** in questo caso si parla di un podista che ha come abilità tecnica maggiormente sviluppata la potenza aerobica, quindi la capacità di produrre e riutilizzare acido lattico in grande quantità, ma al tempo stesso pecca nel mantenimento di una velocità costante e regolare per tutta la gara. Il suo neo potrebbe essere quello di partire a un ritmo troppo veloce, prossimo alla sua

soglia e avere un vistoso calo nella parte finale. Quindi , il suo obiettivo sarà quello di "tirare il freno a mano" nelle prime fasi della gara e successivamente sfruttare la maggior velocità di base che ha sviluppato durante la preparazione e carriera podistica in genere.

- c) **Tattica di gara:** a volte mi trovo di fronte a degli atleti che hanno una spiccata propensione per una gestione di gara impeccabile, a dir il vero non sono tanti. Questo genere di atleti devono saper sfruttare al meglio la loro capacità di controllare la gara (e quindi il ritmo) già dalle prime fasi del pre gara, avendo ben in mente la loro strategia di gara. La loro caratteristica fisica è sicuramente quella di poter sfruttare una buona resistenza di base, ma dal punto di vista tecnico la cosa che li contraddistingue è la calma e la pazienza (attesa) che mettono in ogni azione, in ogni passo, consapevole del proprio potenziale e di come poterlo sfruttare al meglio per tutta la gara
- **Strategia mentale :** un aspetto che sicuramente fa la differenza tra due podisti è l'aspetto mentale nella gestione della gara, sia se si parla del pre gara che della gara in sé. Abbiamo visto in diversi articoli come sia fondamentale "preparare mentalmente" la gara già nei giorni prima dell'evento, come sia importante arrivare rilassati e carichi di energie mentali ai nastri di partenza. Avere delle strategie pre gara e in gara che siano già state collaudate in altre manifestazioni e peak performance raggiunte in passato. Quello su cui vorrei soffermarmi in questo momento è le "modificazioni sull'atteggiamento mentale e strategie in gara". Chi non ha mai accusato nelle fasi finali della gara (soprattutto se si è in calo e stanchi) , la necessità di non guardare il cronometro? Il passaggio al chilometro? Di verificare quanti chilometri mancano alla fine? Penso che sia un atteggiamento che si possa riscontrare in tutti i podisti. Durante la gara ci possiamo trovare nella condizione tale che arrivati al 30-35°km di una Maratona ci sentiamo stanchi e che il ritmo diventi meno gestibile e regolare. In questo momento la cosa migliore da fare è **"non guardare il cronometro"** per non essere condizionati mentalmente dal risultato del momento. Fisicamente percepiamo che stiamo eventualmente in difficoltà e che il ritmo non è quello di qualche chilometro fa, ma scoprirlo e verificarlo mediante un dato tangibile come il cronometro , diventa un motivo in più per la mente per preoccuparsi e condizionare la prestazione. Quindi il consiglio arrivati a un determinato chilometraggio , e soprattutto se la condizione fisica non è ottimale, lasciate perdere cronometro e ritmo al km, e pensate solo a correre sfruttando tutte le energie psicofisiche rimaste nel vostro organismo. Inoltre, altro aspetto fondamentale molto pratico da attuare nei momenti di difficoltà è stare in gruppo, anche se questo significa correre qualche secondo più lento o più veloce di quello che potreste fare in quel momento. Tutto ciò vi permetterà di stringere i denti e di avere energie extra che il gruppo di podisti al seguito possa trasmettervi nel momento di difficoltà.

In conclusione, rinnovo l'importanza che ci possa essere nella gestione della Maratona nello sfruttare al meglio aspetti che esulano prettamente dalla condizione fisica del momento, raggiunta durante la preparazione, ma che riguardano una sfera tecnica e mentale che fa parte di un complesso di requisiti indispensabili a uno sportivo per raggiungere i propri obiettivi prefissati. Volevo chiarire che questi aspetti devono e possono essere sviluppati e messi in atto durante tutta la preparazione negli allenamenti specifici o nelle gare di preparazione all'evento principale, non possiamo inventarci strategie tecniche e mentali il giorno della gara. Assolutamente sarebbe un fallimento sicuro, come per l'allenamento fisico, anche queste strategie necessitano di essere provate, riprovate e allenate quotidianamente. A voi la scelta di sperimentare!

Buona corsa!