

-Correre allena anche la MENTE- “Come costruire la parte di sé che non si arrende”.

Quando iniziamo a correre pensiamo che tutto dipenda dalle gambe, dall'allenamento o dal fiato. Ma dopo i primi chilometri, quando la fatica arriva, ci si accorge di una verità sorprendente: la corsa non è solo uno sport, è un continuo dialogo interiore (Self-Talk - prossimo articolo n.r.), è uno dei modi più potenti per conoscere i propri limiti e imparare a superarli. Ecco perché quando si corre non si allena solo il corpo, ma anche quella parte di noi che decide di non arrendersi: per affrontare la fatica, le difficoltà e il dolore, è molto importante fare un giusto allenamento mentale, tanto quanto quello fisico.

Quando corri impari a:

1. Accettare la fatica, non combatterla:

Ti aiuterà ad abbassare l'ansia e migliorare il controllo. La fatica non è un segnale di sconfitta, è un messaggio. Imparare ad ascoltarla e accettarla senza esserne spaventati è il primo passo, smette di spaventare:

- dai un nome a ciò che provi (“le gambe pesano”, “sto respirando forte”);
- riconosci che è normale;
- non giudicare la sensazione, limitati ad osservarla;

2. Spezzare la corsa in micro-obiettivi:

Quando il momento critico arriva, non pensare ai km mancanti: concentrati sul tuo respiro, sul prossimo minuto, sulla prossima curva. Lascia perdere i chilometri mancanti! Il cervello ama obiettivi raggiungibili. Superarne uno dopo l'altro ti dà motivazione immediata e riduce l'ansia.

Strategia pratica: scegli un punto davanti a te e corri fino a lì. Poi scegli il successivo.

3. Usare un dialogo interiore costruttivo:

La voce che senti in corsa è la tua compagna di allenamento: può sfinirti o rafforzarti. Allenati a modificare questi messaggi prestando attenzione a cosa comunicano:

- **Dialogo che indebolisce:** “Non ce la faccio più, sono stanco, mi fa male”.
- **Dialogo che rafforza:** “Ancora qualche minuto, sto andando bene, sto migliorando”.

4. Visualizzare il traguardo:

Esercitati nell'allenamento mentale: prima di correre, chiudi gli occhi, immagina il momento più duro che dovrai affrontare e vedi te stesso mentre lo superi. Il cervello, se lo vede, lo renderà più possibile. La visualizzazione è un esercizio mentale potentissimo, usato anche dagli atleti professionisti. Non costa niente, ma fa la differenza.

5. Trovare un “perché” lo fai.

La giusta risposta ai perché è energia quando la forza viene meno. Nei momenti di crisi, il corpo fa domande: “perché stai facendo questo?”. Il modo più utile per rispondere è avere pronto un motivo:

- corro per stare bene;
- per superare un limite;
- per sentirmi libero;
- Per dedicare un momento a me stesso;

Grazie a queste strategie riuscirai anche ad interiorizzare la consapevolezza che:

1. le difficoltà si attraversano, non si evitano;
2. il dolore è un confine da esplorare, non un muro;
3. la resilienza si costruisce un passo alla volta;

In conclusione possiamo dire che ogni allenamento lascia sempre qualcosa dentro: non solo fiato o muscoli, ma anche fiducia in se stessi. La corsa allena la mente a stare nei momenti difficili, a resistere, a rispondere, non ti rende solo più veloce: ti rende più capace di non arrenderti. E questa è una forza che resta anche quando le scarpe sono appese al chiodo. E alla fine, che tu corra 5 o 50 chilometri, sarai comunque arrivato più lontano di dove eri partito.

P.S. Ovviamente ogni allenamento, sia fisico che mentale, deve essere, sempre e necessariamente, conseguente ad una ragionata e corretta definizione personale degli obiettivi che si vogliono raggiungere. Essi devono (come spiegato in un precedente articolo su questo blog) essere S.M.A.R.T. -Specifici-Misurabili-Arrivabili-Rilevanti-Temporizzati-

Gino Daniele - Psicologo