

Maratona... ci siamo!

Inviato da
lunedì 23 novembre 2009
Ultimo aggiornamento lunedì 23 novembre 2009

Anche se mancano ancora una manciata di giorni alla mia prima maratona, con l'allenamento di oggi si può dire conclusa la lunga preparazione verso Firenze 2009!

In questi giorni le mie sensazioni sono altalenanti, oscillano tra la calma e la fiducia per la buona preparazione svolta (in parte con la preziosa presenza di Antonio... grazie!).

A metà ottobre ho cominciato ad avere indicazioni motivanti dalle mezze (primato personale a Cremona 1:28:55) e dai lunghi svolti: 31 km in solitaria come ottimo esercizio psicologico, 36 km ad una tapasciata con Antonio, affascinante per osservare come ho vissuto la mia prima crisi con le gambe appesantite ed infine 33 km alla Milano-Pavia, in gara e con un buon riscontro di ritmo (4:43 m/km).

Tutto ciò dovrebbe rassicurarmi, probabilmente sarò uno dei circa 33.000 finisher in Italia per l'anno 2009 ed invece nel turbine di pensieri che si aggrovigliano nel mio cervello scorgo una velata punta di paura, quasi un timore reverenziale verso l'esordio in questa storica distanza. I pensieri più ricorrenti si riferiscono all'aspetto emotivo: 1) la preparazione (non so come vestirmi, quanta pasta fissan mettere e dove?) 2) il riscaldamento (quanto e come farlo?) 3) agli istanti prima dello sparo...

Anche se mancano ancora una manciata di giorni alla mia prima maratona, con l'allenamento di oggi si può dire conclusa la lunga preparazione verso Firenze 2009!

In questi giorni le mie sensazioni sono altalenanti, oscillano tra la calma e la fiducia per la buona preparazione svolta (in parte con la preziosa presenza di Antonio... grazie!).

A metà ottobre ho cominciato ad avere indicazioni motivanti dalle mezze (primato personale a Cremona 1:28:55) e dai lunghi svolti: 31 km in solitaria come ottimo esercizio psicologico, 36 km ad una tapasciata con Antonio, affascinante per osservare come ho vissuto la mia prima crisi con le gambe appesantite ed infine 33 km alla Milano-Pavia, in gara e con un buon riscontro di ritmo (4:43 m/km).

Tutto ciò dovrebbe rassicurarmi, probabilmente sarò uno dei circa 33.000 finisher in Italia per l'anno 2009 ed invece nel turbine di pensieri che si aggrovigliano nel mio cervello scorgo una velata punta di paura, quasi un timore reverenziale verso l'esordio in questa storica distanza. I pensieri più ricorrenti si riferiscono all'aspetto emotivo: 1) la preparazione (non so come vestirmi, quanta pasta fissan mettere e dove?) 2) il riscaldamento (quanto e come farlo?) 3) agli istanti prima dello sparo e a quelli appena dopo dove correre attorniato da circa 9000 podisti come te ma anche molto differenti da te sembra la cosa più semplice, naturale e bella del mondo.

Poi il pensiero corre al finale di gara, ovvero a quei misteriosi ultimi 6-8-10 km a me sconosciuti, che tutti dicono siano il vero inizio di questa competizione. Chissà come risponderanno fisico e testa?

Finalmente domenica 29 novembre i miei dubbi saranno chiariti e potrò serenamente (comunque vada) tirare le somme, di tutta la mia breve carriera podistica vissuta fino ad ora e non solo rispetto al risultato che otterrò a Firenze.

Ciò che mi da fiducia è che ho saputo migliorare la mia RESILIENZA e questo non solo grazie ai lunghi corsi in questi tre mesi ma grazie alla corsa in genere perciò grazie a me e a quando ho scelto di cominciare a correre (marzo 2008) e ovviamente grazie alle gare, alle competizioni con il mio ingresso in Medirun (gennaio 2009). In questi 11 mesi ho percorso quasi 2000 km in 160 giorni di allenamenti

disputando 24 gare e personalmente sono convinto che tutto ciò sia stata una buona palestra per la mente.

RESILIENZA dicevo ovvero la resilienza psicologica, la capacità cioè di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontrano sul cammino (def. Pietro Trabucchi dal libro Resisto dunque sono).

Infine, ma non per questo meno ricorrente o degno di nota, c'è il pensiero di un imprevisto infortunio... per queste cose però ci si affida a chi più ne ha più ne metta... santi, madonne, dei o... allo "smanicato" dello Sport Club che mi ha consigliato le scarpe!!!

Ciao Stefano