

SUPERA LA TUA BARRIERA DI SOFFERENZA

Anche se davanti a noi c'è l'inverno, tanti triatleti cominciano già a pensare e pianificare alla prossima stagione, e soprattutto quale sarà l'obiettivo principale. Ma nello stesso tempo si pensa anche ai momenti difficili e duri che si riscontrano durante gli allenamenti e soprattutto le sofferenze e i dolori che si riscontrano durante la gara. Di seguito ti invitiamo a leggere un articolo di uno dei nostri allenatori, Will Carroll, riguardante a come a superare i momenti più duri e di sofferenze durante un triathlon, cosa sono? Quando la raggiungo? Dove si trova questa barriera?

Gli atleti si chiedono spesso, quando arrivano al momento della gara, "quanto mai faccio tutto questo", "ahia, quanti dolori", "ma perchè si soffre così tanto?". Molto sovente, quando si arriva al 30. km in un Ironman, si dicono: "Questa è l'ultima volta che faccio una cosa simile a me stesso!".

Allora, quale è la miglior maniera per affrontare tutto questo? La risposta sincera, ce l'hai tu stesso. Prima che cominci con l'allenamento, dovresti porgerci le seguenti domande: "Sono qua per finire la gara oppure sono qua per dare il mio massimo e ottenere la mia miglior prestazione?" Se hai risposto al minimo a una delle domande con un si, allora sei anche disposto a cercare di superare la tua barriera di sofferenza durante una gara!! (se hai risposto di no, a questo punto puoi smettere con la lettura!)

Io trovo alquanto inusuale che della gente ogni mattina e pomeriggio vanno fuori per allenarsi, talvolta ad orari assurdi e condizioni meteorologiche catastrofiche. Lo fanno, pensando che con tutti gli allenamenti compiuti, automaticamente faranno una buona gara. Le possibilità per una buona gara sono chiaramente migliori, se ci si è allenati come si deve, ma per poter esprimere tutto il proprio potenziale, devi essere preparato mentalmente, da poter così superare le diversi fasi di gara scomfortevoli

Fatto sta, che più in forma e meglio preparato sei, più alte sono le probabilità di fare una gara veloce. Tuttavia, per usufruire del tuo completo potenziale, devi essere in grado di usare in fondo il fattore mentale, per essere in grado di affrontare i momenti più duri della gara, e di ricordare tutti gli intensi e lunghi allenamenti, e il duro lavoro e tempo investito. Ma solo perchè sei in forma, non significa che tutta andrà per il verso giusto. Effettivamente, più allenato sei, più soffrirai, dato che andrai ben oltre i tuoi limiti, come non hai mai fatto prima. Per ottenere questo, dovresti cominciare a lavorare sulla focalizzazione e la sensazione per una gara **durante l'allenamento**. La tua capacità sarà quella di essere capace di gestire le situazione difficili durante una gara (d'altronde anche gli altri ci devono passare), ed è qui che puoi fare la differenza tra correre una gara mediocre oppure compiere una gara fantastica, o tra il non finire o il raggiungimento del famigerato traguardo.

Come puoi raggiungere tutto ciò? Ebbè, ognuno è diverso, e gestisce i diversi esercizi duri e meno divertenti in maniera diversa. Io trovo che ai tempi quando ero ancora attivo, che il focalizzare su ben determinate cose può essere controllato, come la propria forma,

la nutrizione e la velocità di gara, e come quando ti chiedi, se superare prima di una gara i tuoi limiti ti aiuterà a distrarti dai “dolori” durante la stessa.

Con quale velocità di gara sto correndo? Troppo veloce? Troppo lento? Quanto sono le mie frequenze cardiache? Mangio e bevo a sufficienza al momento giusto? Trovare una risposta a tutte queste domande, e risolvere ulteriori problemi, non solo ti aiuteranno a focalizzare meglio e darti più fiducia, ma ti danno anche l’opportunità di ritrovarti in queste famigerate situazioni difficili. Questo processo deve essere probabilmente ripetuto per diverse volte, ma con la concentrazione su ben determinati punti, invece del dolore, eviti di sprecare energie inutili, e nello stesso tempo migliori la tua prestazione e sei in grado mordere sui denti nei momenti duri.

Un’ altra via per superare queste barriere, è quello di mettersi dei piccoli traguardi durante l’intera gara. Un esempio è quello di correre fino al prossimo punto di rifornimento in una determinata velocità, e una volta che l’hai raggiunto, ti metti come traguardo il prossimo ristoro. Così di passo in passo vai avanti, mettendoti i diversi punti di rifornimento come piccoli traguardi, fino a raggiungere il traguardo finale. Sono i piccoli trucchi psicologici e le specifiche domande che ti poni, da adoperare durante la tua gara, che possono aiutarti a trasformare un ritmo blando in una corsa leggera, da questa in una corsa solida e costante finché alla fine non fai lo sprint finale al traguardo, indifferentemente da quanto hai sofferto prima.

Alla fine sta a te, lottare per superare i momenti difficili. Assorbi internamente i tuoi dolori, e pensa tutto il tempo positivo. Non dimenticarti, nonostante la tua buona preparazione, dovrai (di solito viene comunque) cercare di raggiungere il tuo limite di sofferenza durante ogni gara. Comunque poniti sempre le domande importanti, così da rimanere in grado di tollerare e rompere le tue barriere di sofferenza, e alla fine raggiungere un tuo nuovo primato personale.

Will Carroll

Aeromax Coaching.

www.aeromaxteam.com

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.