

Quando ho deciso di smettere di correre su strada ero arrivato a un bivio. Smetto o trovo qualcosa che mi stimoli e mi faccia ritornare la voglia di confrontarmi con me stesso e trovare nuove sensazioni? Per chi fa corsa come me a livello agonistico ma non ha i tempi per permettersi di viverci, il lavoro è fondamentale. A volte ,anzi spesso, la corsa diventa un ammazza stress, un qualcosa che ti serve per sconfiggere le frustrazioni, i problemi di tutti i giorni. Un aiuto psicologico meglio ancora degli antidepressivi e comunque più salutare. Quando questa motivazione supera o raggiunge la voglia di divertirti e allenarti con piacere, il capolinea è arrivato e allora, come detto all'inizio, arrivi al bivio. Smetto o cambio mentalità? Mi ci sono voluti 6 mesi di stop per capire cosa dovevo fare e alla fine mi sono detto vado avanti ma cambio completamente. Mi è servito tantissimo riflettere su tutto e imparare a vedere le cose da un ottica diversa e questa cosa la porto con me, la insegno a chi alleno e seguo con successo. Sapere chi hai di fronte ,capire quali sono gli obiettivi e se si possono raggiungere è il mio lavoro di personal trainer, di atleta ma anche di essere umano. Guai se non fosse così, farei la fine di tanti che insegnano le solite cose ,o che vedono riflessi loro stessi e pensano che siccome va bene per loro va bene per tutti.

La ricerca di nuovi stimoli, superare sempre te stesso o quel maledetto orologio che imperterrito scocca ogni secondo costantemente , indenne, è il nostro scopo di vita. La mente ,croce e delizia di ogni sport. Quando dico che tipo di corsa faccio, la gente mi prende per pazzo eppure non ne posso fare a meno. Correre nella natura in mezzo al verde è stimolante per diversi motivi : 1) il verde della natura stimola i nostri occhi e di riflesso il nostro cervello che manda segnali positivi al corpo allontanando la fatica,2) ritorno al nostro habitat naturale e primitivo 3) non esiste monotonia.

Quanti di quelli che corrono o hanno partecipato a una gara di qualsiasi genere sportivo, dopo essere arrivati al traguardo stremati e hanno passato l'ultima parte di gara a dire "chi me lo ha fatto fare" o "al prossimo km mi fermo" o addirittura si sono fermati prima, dopo il primo giorno di sconforto non gli cresce la voglia di riscendere subito in campo a combattere? Cominciate a pensare " se fossi partito più piano" o se avessi fatto questo o quello, magari.." La nostra mente è combattente di natura , per questo vogliamo sempre essere stimolati ad avere di più. Quello che dico sempre è che molte volte non vince chi ha i tempi di accredito migliori ,quello più grosso o quello che ha un livello di tecnica avanzato. Sarebbe troppo facile. Ma vince chi in quel momento è più libero di testa ,chi è in una buona condizione psicofisica e quindi più libero da problemi, più leggero . Così assistiamo a recuperi nel tennis ,nella pallavolo, nella scherma, nel calcio o anche nella stesa atletica. Fai tutto l'anno a correre maratone a 2h e 05 e poi chiudi un mondiali o un olimpiade quarto a 2h 10.

Niente è scritto e niente è sicuro

