

LA MENTE CHE CORRE!

Racconta la tua storia



Corri con la mente prima delle gambe! quelli come me, che corriamo da poco tempo, che il nostro allenamento ancora non è del tutto "asestato" e le nostre varie componenti fisiche e organiche del nostro "stato di forma" non sono ancora in grado di esprimere il loro massimo potenziale (mi hanno detto che per arrivare a correre davvero bene e forte occorrono anni e anni di corsa nelle gambe, qualcosa come 10 anni minimo, perciò figurarsi come sono ancora assai lontano...), più che le gambe e l'allenamento puramente fisico conta molto di più la mente, la volontà di voler correre e la forza di superare mentalmente le crisi metaboliche che non mancano mai! ho letto un libro sulla corsa dal titolo "i sette passi della corsa" scritto da Umberto Longoni ed edito da Rizzoli libri! questo libro come sottotitolo porta la frase "allenare la mente per correre meglio" e, per la mia piccola e insignificante esperienza di corsa, in questi quasi 2 anni che ho iniziato a correre, posso dire e affermare con certezza che appunto la mente conta molto di più delle gambe! lo dico per mia diretta esperienza! ovviamente con questo non voglio certo dire che l'allenamento non serve, che non occorre allenarsi fisicamente! anche l'allenamento fisico è una componente indispensabile al nostro correre bene e veloci! questo è sottinteso! esistono i programmi di allenamento personalizzati (le cosiddette tabelle) da seguire il più fedelmente possibile per raggiungere certi obiettivi! ma voglio semplicemente dire che non si deve curare solo l'aspetto fisico nella corsa! anche, e soprattutto, quello mentale! Del libro che ho accennato, per esempio, c'è una frase che ricorre spesso tra le righe scritte dall'autore! la frase è "essere corsa, essere la mente che corre"! Forse non ci crederete, ma io personalmente mi ripeto spesso tra me e me a bassissima voce, durante le gare nei momenti in cui sento di esser ormai vicino al traguardo ma allo stesso tempo la stanchezza, lo stress mi percuotono talmente tanto che vorrei mollare e fermarmi...beh, in quei momenti comincio a ripetermi tra me e me "essere corsa, essere la mente che corre, gerri sei la mente che corre" ...e come d'incanto in quei momenti di stanchezza allucinante è come se mi tornasse la forza e arrivo al traguardo spingendo abbastanza bene! sia nelle gare di pochi km, che nelle mezzemaratonate, ma tale frase mi ha aiutato soprattutto a Firenze nella mia prima maratona! Così, in questi quasi due anni che ho iniziato a correre, ho imparato a fare anche del vero e proprio training di "forza mentale" proprio per allenare anche la mia mente, oltre a seguir le tabelle per allenare cuore e gambe!

LA MENTE CHE CORRE

Scritto da gerri lo cicero

Giovedì 01 Settembre 2011 14:33 - Ultimo aggiornamento Martedì 22 Novembre 2011 13:25

Già, perché per correre davvero bene occorre anche allenare la nostra mente! ne sono sicuro! assolutamente sicuro!pensandoci bene, correre con la mente è proprio come quando si andava su in montagna a scalare, ad arrampicare! quando, tra quei meravigliosi e altissimi monti, persi nella verticalità assoluta delle rocce o ubriachi del bianco e del freddo dei ghiacchi immensi, mentre si arrampicava verso la vetta, la stanchezza annientava ogni forza ...e la voglia di mollare giù lo zaino e tornare a valle senza aver raggiunto la cima era talmente forte che mancava davvero poco ad arrendersi e invece....la capacità di "saper soffrire", la forza di volontà nel saper andare avanti nonostante la stanchezza, in montagna ha sempre portato a calcare con i propri scarponi le più belle cime che l'esperienza alpinistica conosca! proprio come con la corsa....la voglia di arrendersi per non soffrire ancora di più ma sapere che il traguardo non è lontano e stringere così i denti e trovare dentro di sé la forza per continuare, con rinnovate energie! ...un po' come nella vita di noi esseri umani, nella vita di ogni giorno...e non solo in corsa e in montagna!

Saluti e sorrisi per tutti voi!

Gerri...anzi GERLANDO!!!