



Comportamento



La vita è come una **MARATONA**

**Vuoi smettere di fumare, migliorare il tuo lavoro?
Impara a ragionare come un campione di corsa.
Ecco i trucchi mentali (da copiare) che i maratoneti
adottano per vincere fatica e dolore** *di Anissia Becerra*

GETTY (2)

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



CORSA Esercita la "resilienza" che in psicologia indica la capacità di non arrendersi di fronte a difficoltà e ostacoli.

Christie Wellington, una bella ragazza inglese di 34 anni, è la più forte campionessa di triathlon

al mondo, specialità olimpica che prevede tre prove successive di nuoto, ciclismo e corsa. Christie ha una grande resistenza fisica e soprattutto un'eccezionale forza mentale. Spinge gli allenamenti ai limiti estremi, al punto da terminarli con il viso incrostato di saliva. Una volta, un collega glielo ha fatto notare e lei, senza scomporsi, gli ha risposto: «Se hai il tempo di pulirti la bava dalla bocca significa che non ce la stai mettendo tutta». Una vera dura. Durante le tremende prove di Ironman (3,86 km a nuoto, 180,25 km in bici e 42,195 km di corsa), Christie usa una serie di strategie per non mollare e mantenersi carica. I suoi trucchi mentali ci possono aiutare a ritrovare la carica e a superare la paura di non farcela quando dobbiamo affrontare una prova, un esame, una gara sportiva, una sfida professionale.

WELLINGTON

Maratoneta inglese di 34 anni, è la più forte atleta di triathlon al mondo, specialità che prevede prove successive di nuoto, ciclismo e corsa.



REUTERS/CONTRASTO

Comportamento

I trucchi di Chrissie Wellington, la maratoneta più forte del mondo

1 RECITA IL TUO MANTRA

■ Ti vuoi mettere a dieta? Vuoi smettere di fumare? Vuoi crescere nella tua azienda? Vai, buttati, inizia e, per motivarti nei momenti difficili, comincia a recitare il tuo mantra. Chrissie Wellington ha memorizzato i versi di una poesia di Rudyard Kipling che ama molto e li ripete mentalmente come un mantra ogni volta che la stanchezza rischia di sopraffarla; le dà una grande carica anche cantare con la mente la canzone del *Re Leone*: «È piuttosto imbarazzante confessarlo perché è una dimostrazione della mia totale mancanza di gusto in fatto di musica, ma chi se ne importa!». Ognuno di noi può fare lo stesso, scegliendo un motto, una poesia, una frase celebre, i versi di una canzone, qualsiasi cosa ci emozioni o ci faccia sentire speciali. Quando lo sconforto, la fatica, la tentazione di mollare ci assalgono, spegniamo ogni pensiero e ripetiamo il nostro mantra.

2 PENSA A BELLE IMMAGINI

■ Fai fatica a stare a dieta? Ti manca il gesto della sigaretta? In ufficio tira brutta aria? Spiega Chrissie: «Per non mollare crei una riserva di immagini mentali positive. Possono essere immagini di persone che ti amano, di momenti passati in cui hai avuto successo o hai superato delle difficoltà, scene di natura e paesaggi che ti hanno incantato. La cosa importante è che ogni volta che le richiami alla mente, queste immagini ti rallegrino, ti ricarichino o ti trasmettano qualcosa di positivo».

3 VAI AVANTI PER TAPPE SUCCESSIVE

■ Spiega Chrissie: «Quando corro la maratona del triathlon, io non penso mai ai 42 km che mi aspettano. Penso alla maratona come a un percorso di dieci km che si ripete per quattro volte. Così parto pensando di correre dieci km e solo quando li ho ultimati, penso ai successivi dieci km e così via». Questo è un trucco usato anche dagli alpinisti himalayani: quando scalano un ottomila, non pensano all'enorme strada che li separa dalla vetta, ma suddividono il percorso in tante mete intermedie e ogni volta si concentrano nel raggiungimento di quella più vicina.

Allo stesso modo, se vogliamo smettere di fumare per sempre, dobbiamo pensare prima di tutto di smettere per 24 ore, poi per altre 24 ore e così via.

CERVELLO

Una ricerca inglese ha dimostrato che correre stimola la nascita di neuroni.



4 STORIE VERE E UN MOTTO: «CORRERE MI HA CAMBIATO LA VITA»

LUCIA VELLATA, 45 anni, architetto: ha completato 35 maratone con ottimi tempi, pratica sky race e triathlon.

■ «Dieci anni fa ho cominciato a correre e da allora tutto è cambiato. Oggi, a 45 anni, sono più in forma di una 16enne ed è cambiato il mio spirito. Ho scoperto che posso terminare una maratona in un buon tempo, che posso mentalmente sopprimere la sensazione di dolore, che posso correre ancora anche se sento di avere le «gambe cotte». Grazie alla corsa, sono diventata una donna molto sicura di sé, determinata, caparbia e coraggiosa e tutto ciò si riflette anche sulla mia vita personale e professionale. Io so intimamente di potercela sempre fare. Perciò, a tutte io vorrei gridare: alzatevi dalla poltrona!».

VALERIO FATATIS, 39 anni, informatico: nel 2011, dopo aver vinto 8 gare, conquista il Grand Prix IUTA ultramaratona.

■ «Nella corsa di lunga e lunghissima distanza, dopo un bel po' di chilometri succede una cosa strana: lo sforzo fisico estremo ti spoglia delle maschere con cui sei solito presentarti agli altri nel lavoro o nella vita quotidiana. Per continuare a correre nonostante la crisi metabolica, il dolore e la fatica, conta solo quello che sei davvero, quello che hai dentro. E così correndo, ti vedi per ciò che sei in realtà. Così, quando tagli il traguardo, ti accorgi di essere una persona diversa rispetto alla partenza: hai vinto non tanto una gara, quanto una battaglia sulla strada della consapevolezza, della sensibilità e della crescita».

MONICA CATTANE, 37 anni, biologa: appassionata di gare di trail running, ha un negozio a Milano dedicato alla corsa.

■ «Ho corso fino all'ottavo mese di gravidanza e ho ricominciato pochi giorni dopo aver partorito. Se avessi tempo, correrei tutti i giorni, ma ho un bimbo piccolo, il lavoro in un'azienda farmaceutica, la casa, un compagno, il negozio. Almeno cinque volte alla settimana cerco di alzarmi alle sei e d'infilare le scarpe da running. Io amo la fatica della corsa perché ho imparato a trasformarla in qualche cosa di positivo. È una piccola vittoria, lo so, ma sono le vittorie nelle piccole battaglie a cambiare la qualità della vita. E la corsa mi ha insegnato a osare e a mettermi in gioco in tanti ambiti diversi».



Tutti i maratoneti hanno sviluppato dei trucchi per non mollare mai. E non si tratta di un caso. La corsa su lunghe distanze, infatti, stimola una dote essenziale: la resilienza. «Con questo termine», spiega Pietro Trabucchi, maratoneta, docente di Psicologia dello sport presso l'Università di Verona e autore di *Perseverare è umano* (Corbaccio), consulente delle nazionali di triathlon e ultramaratona, «s'intende la capacità di non mollare e rimanere motivati, nonostante gli ostacoli o le difficoltà. La resilienza, in altri termini, è la capacità di continuare a lottare per raggiungere certi obiettivi senza arrendersi alle avversità e reggendo alti carichi di stress. La buona notizia è che migliorare la resilienza non è difficile: basta correre. La corsa è una "palestra di resilienza" che ci insegna a non farci abbattere da insuccessi, sfortuna, ostacoli, frustrazioni. Correndo impariamo a stringere i denti e a non mollare». Inoltre, aggiunge Pietro Trabucchi, «correre esercita anche un notevole effetto antidepressivo», un altro vantaggio per cui vale la pena abbandonare la poltrona. E non è l'ultimo. Già nel 2001, i ricercatori del Salk Institute

californiano (Usa) hanno dimostrato che correre stimola la sopravvivenza delle cellule cerebrali negli animali affetti da una patologia neurodegenerativa e rallenta la progressione delle demenze senili. Nel 2010, i neuroscienziati dell'Università di Cambridge (GB) hanno dimostrato che l'allenamento con la corsa stimola la nascita di nuove cellule cerebrali soprattutto nelle aree di materia grigia preposte alla memoria e ad altre essenziali funzioni cognitive. Insomma, correre ci rende più intelligenti e più a lungo.

Attiva muscoli e cervello

«Correre regolarmente su lunghe distanze», commenta Trabucchi, «determina anche degli adattamenti funzionali nelle aree prefrontali della neocorteccia, zone legate alla motivazione, alla volontà e al controllo razionale dell'attenzione. Alcuni recentissimi studi di neuro-imaging hanno dimostrato che il cervello dei maratoneti mostra aree prefrontali più attive ed efficienti, anche in carenza di sonno o di zuccheri». La scienza, insomma, dimostra che chi corre a lungo ha una migliore padronanza dell'attenzione.

Siamo nati per correre. Lo dice il nostro grosso sedere

■ Tra tutti i primati, noi umani siamo gli unici ad avere un sedere grosso e muscoloso. La ragione? Ci siamo evoluti così per poter correre. È la tesi di due studiosi americani, il biologo Dennis Bramble e l'antropologo di Harvard Daniel Lieberman. Per dimostrarlo, i due hanno analizzato 26 tratti anatomici moderni, presenti nell'*Homo ergaster* e assenti negli Australopithecini: sono tutti perfetti adattamenti alla corsa di resistenza. Tra di essi, oltre ai grossi glutei (muscoli che giocano un ruolo marginale nella camminata, ma essenziali nella corsa), ci sono anche gambe più lunghe, braccia più corte, un lungo tendine di Achille, piedi con dita corte, un accentuato arco plantare, collo lungo e spalle basse. Sarebbe stata la necessità di correre a lungo, legata alla caccia di erbivori, a far sì che il nostro corpo assumesse le caratteristiche attuali.



MARCO FRANCONI, 35 anni, personal trainer, laureato in Scienze motorie, è diventato un running coach.

■ «Ho iniziato a correre qualche anno fa per staccare la spina e stare un po' solo con me stesso, e correndo ho imparato molte cose. Nella corsa su lunghe distanze si soffre, ma gradualmente s'impara a gestire la sofferenza. E questo sforzo aiuta anche a tener duro nella vita: la corsa mi ha insegnato a non cedere di fronte alle difficoltà, a non scoraggiarmi, a non guardarmi indietro. Questo accade perché nella corsa non c'è attrezzo cui affidarsi e che possa garantirti la performance. Per correre sono necessarie solo le scarpe, ma se arrivi al traguardo, lo devi solo a te stesso. I miglioramenti per chi si allena sono veloci e tangibili: ho seguito alcune persone e in poco tempo le ho spinte a gareggiare in una mezza maratona».



Chi ha inventato la maratona?

■ La maratona prende il nome dall'omonima città greca dove nel 490 a.C. si svolse una battaglia tra l'esercito ateniese e i Persiani di Dario I. Secondo la leggenda, l'ateniese Filippide, un emerodromo (chi compiva di corsa in un solo giorno grandi distanze

per recare notizie), percorse correndo la quarantina di chilometri che separavano Maratona da Atene per annunciare ai compatrioti la notizia della vittoria; arrivato a destinazione, avrebbe esclamato «Siamo vincitori!» per poi stramazzare a terra. La leggenda,

priva di fondamento poiché gli emerodromi erano abituati a percorrere centinaia di chilometri, ispirò Pierre de Coubertin che inserì la maratona tra le competizioni della prima Olimpiade moderna di Atene, nel 1896. La lunghezza di 42,195 km fu adottata negli anni 20.



L'arrivo di Filippide.

