

## GESTIRE LO STRESS PRE GARA

Molti podisti sono appassionati della metodologia dell'allenamento, da quale mezzo allenante è fondamentale per migliorare la Resistenza Aerobica; a cos'è la Soglia Anaerobica, a cosa serve; a che ritmo devono percorrere le ripetute. Ma pochi podisti sanno dell'importanza di **"gestire lo stress pre-gara"** per riuscire a realizzare una "peak performance", una performance di alto livello in base alle proprie potenzialità. Personalmente anch'io molto tempo fa (adesso un po' meno) ero molto orientato sul capire sempre più cose sulla metodologia dell'allenamento e ancora tutt'ora ne sono affascinato, ma da qualche anno ho capito che il corpo senza una "buona mente", lucida e serena, difficilmente riuscirà ad esprimere al massimo le proprie potenzialità. Il tutto è nato quando ho letto un libro *"Psicoendocrinoimmunologia"* di [Francesco Bottaccioli](#) edizione Red.

*"Il libro documenta l'emergere di una visione dell'organismo umano come rete strutturata e interconnessa, in reciproca relazione con l'ambiente fisico e sociale, con la possibilità di un'azione dell'aspetto psichico sul biologico."*

*Cosa significa tutto ciò per noi podisti? Quali indicazioni pratiche ci fornisce questa nuova visione del nostro organismo?*

In pratica tutto ciò significa che non è solo la periferia (il corpo) a influenzare la mente, ma è anche e soprattutto il contrario. La mente (il centro) condiziona il corpo (la periferia). Non solo, la mente riesce anche a influenzare il sistema endocrino (ormoni), e il sistema immunitario rendendolo meno efficace nel suo ruolo. Il tutto con il risultato finale che il corpo non rende al massimo delle sue potenzialità, anzi, rende proprio al minimo indispensabile. Questo avviene in qualsiasi situazione di stress, emotivo, fisico, sociale, affettivo. L'allenamento è uno stress fisico e psicologico per il nostro organismo che finché lo si riesce a gestire è uno "stress positivo", ma quando andiamo oltre le nostre possibilità si trasforma in "stress negativo", con conseguente abbassamento delle nostre prestazioni, delle funzionalità di tutti i sistemi dell'organismo (endocrino, immunitario, psichico,), della capacità di riposare e rigenerarsi. Insomma diventa un circolo vizioso che ha bisogno di tempo e di cambiamenti mentali per essere superato.

*Allora lo stress pre-gara è una condizione necessaria prima di una Maratona che non è possibile sottrarsi?*

Lo stress pre-gara, o meglio l'attivazione nervosa pre-gara è una caratteristica fondamentale per affrontare al meglio una Maratona. Ma a differenza delle gare brevi ove si deve sprigionare tutta l'energia nel più breve tempo possibile, quindi un'alta attivazione può essere non dannosa, anzi molte volte è positiva; nella Maratona è fondamentale che l'attivazione nervosa, con la liberazione di neurotrasmettitori (*noradrenalina, adrenalina "ormoni lotta e fuga"*) sia moderata, non troppo bassa e neanche troppo elevata. Praticamente dobbiamo percepire energia nervosa e fisica in equilibrio, ma senza creare iperattività del sistema nervoso con conseguente consumo eccessivo di zuccheri e percepire le gambe che tremano dall'eccessiva attivazione nervosa.

*Lo stress pre-gara (attivazione nervosa) è una condizione che colpisce ogni podista?*

Si può affermare che lo "stress pre-gara" (attivazione nervosa) ci deve essere, è una caratteristica fondamentale del maratoneta, dallo sportivo in genera, ma al tempo stesso varia da maratoneta a maratoneta. La differenza nella gestione dello stress pre-gara, fa la differenza tra un podista eccellente (peak performance), e un podista mediocre (bassa performance). L'energia che circola nel nostro organismo prima della partenza ci deve servire per affrontare la gara, e non per consumarla prima della partenza per una errata gestione dello stress pre-gara. Visto e considerato il fatto che il Glucosio disponibile nel nostro organismo una buona percentuale serve al nostro cervello, quindi se l'attivazione nervosa è eccessiva, se la mente è preoccupata della gara che sta per affrontare, il glucosio disponibile sarà consumato in buona parte prima della partenza della gara, con la conseguenza di trovarci senza energia dopo metà gara e carichi di tensioni fisiche e mentali.

*Allora cosa fare per gestire lo stress pre-gara?*

Abbiamo verificato che lo stress pre-gara ci deve essere, ma deve essere moderato, in uno stato di equilibrio psicofisico. Per evitare che si generi in uno stato di surplus di stress e quindi di attivazione nervosa eccessiva è fondamentale prendere le dovute precauzioni e prepararsi mentalmente all'evento. Allenare la mente a controllare lo stress della gara è una condizione che dobbiamo avere provato e allenato durante la preparazione, soprattutto nelle sedute più impegnative e specifiche per la Maratona, Lungo Lento Specifico e Medio a Ritmo Gara.

Le tecniche utili a tale scopo sono diverse : *Training Autogeno, Training Mentale, Yoga, Meditazione in genere.*

Senza entrare troppo nello specifico, possiamo affermare che tutte le tecniche di rilassamento del psicosoma (mente e corpo) si basano sul *controllo del respiro*, sul *"pensiero positivo"* ("ho svolto bene la mia preparazione quindi sono sicuro delle mie forze e posso affrontare al meglio la gara"), sulla *visualizzazione* e *immaginazione*, *cioè visualizzare se stessi mentre si corre ed avere una immagine positiva e vincente di se stessi al traguardo. In risultato della gara dovremmo averlo ben visibile e limpido nella nostra mente senza interferenze negative.*

Tutte le tecniche di rilassamento hanno come principale obiettivo rilassare la mente conducendola in uno stato di calma e rilassamento profondo; e rilassare il corpo da tensioni muscolari che non ci permetterebbero di correre rilassati e decontratti con conseguente consumo di energie.

### *Cosa possiamo fare praticamente per limitare lo stress pre – gara?*

Lo stress pre-gara per chi è un soggetto “ansioso di natura”, “introverso”, si presenta già nei giorni precedenti la gara, quindi è necessario prima cosa riconoscerlo, prenderne consapevolezza e apportare quei cambiamenti mentali indispensabili per non soccombere allo stress.

#### Giorni prima della Maratona:

- ◇ **Pensare il meno possibile alla gara**, distraendosi con attività collaterali alla corsa, (nuoto, pilates, ascoltare musica, leggere );
- ◇ **Rilassarsi svolgendo esercizi di respirazione:** in momenti della giornata più tranquilli (meglio prima di andare a letto) dedicare del tempo all’ascolto e al controllo del respiro rilassando la muscolatura;
- ◇ **Svolgere esercizi di visualizzazione:** abbinato agli esercizi del respiro possiamo visualizzare il percorso della gara e pre- vivere le emozioni della gara (urla della gente, volti, immagini, suoni); E’ da premettere che il cervello non riesce a distinguere tra evento reale e immaginario quindi possiamo pre-vivere l’evento mentalmente prima che realmente;

#### Giorno della Maratona:

- ◇ **Distrarsi e ricaricarsi ascoltando musica** , prima della partenza possiamo alleggerire la mente e caricarla di energia positiva ascoltando della musica che ci trasmette emozioni, infatti la musica reagisce come l’attività fisica liberando endorfine (oppiaci naturali) nel nostro organismo e trasmettendo una sensazione di benessere generale profuso;
- ◇ **Sdrammatizzare l’evento parlando** con amici o altri podisti che ci circondano: il parlare permette al corpo di liberarsi dalle tensioni muscolari e alleggerire la mente da pensieri inutili e forvianti;
- ◇ **Ripetersi il proprio mantra:** il mantra tibetano non è altro che una parola, o frase che trasmette al nostro organismo una sensazione di forza, sicurezza, rilassamento; ricordare alla propria mente che siamo ben preparati e allenati per affrontare la Maratona ci trasmette forza e sicurezza;
- ◇ **Eeguire esercizi di stretching abbinati alla respirazione profonda:** per allontanare la tensione al momento della partenza è possibile svolgere degli esercizi di stretching abbinandoli a una respirazione profonda e regolare; l’espiazione (eliminazione dell’aria dai polmoni) viene considerata come un’azione fisiologica che permette di eliminare qualcosa che è presente nel nostro corpo.

In bocca al lupo a tutti voi Maratoneti.

Lecture consigliate

“Psicoendocrinoimmunologia” di Francesco Bottaccioli edizione Red.

“Meditazione psiche e cervello. Una guida per accostarsi in modo scientifico alle tecniche meditative” , autore Francesco Bottaccioli e Antonia Carosella .

*Antonacci Ignazio*

[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)

[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)