



La mia prima “mezza” e l’importanza di conoscere se stessi

di Edmil Albertone, 13 marzo 2012

Amiche ed amici, ho intitolato questo mio intervento in veste di inviato sul campo gara con un titolo New Age perché - a mio modo di vedere le “cose” - è possibile dare un significato diverso alla mia prima prova in mezza maratona a Santa Margherita Ligure, un significato che vada oltre i complimenti che ho ricevuto per il buon “tempo” ottenuto.

Per rimanere alla fredda cronaca, questa mia prima esperienza alla Mezza Maratona Internazionale delle Due Perle inizia con la preoccupazione di trovare una collocazione adeguata in una griglia di partenza “congestionata” dai circa 2500 podisti che attendevano lo start sul lungomare di Santa Margherita Ligure per dirigersi verso Portofino. Il problema è che chi non ha un buon “tempo” viene relegato nelle posizioni di retrovia ed io non avevo **MAI** corso una mezza maratona. “Vabbè” ho pensato “la gara è lunga e mi sembra giusto pagare questo pegno, del resto non ho mai potuto sopportare gli imbucati nella griglia degli atleti élite già da quando frequentavo le gare ciclistiche... Caro Edmil, prima fai un bel piazzamento, e magari un buon tempo, e poi ne riparlamo!!!”.

Per il resto aggiungo che c’era il sole e una temperatura gradevole ed anche Eolo era tra i presenti, certo era fuori gara ma il Dio del vento è un compagno non sempre gradito: nel caso specifico il vento contrario era particolarmente fastidioso nel tratto di ritorno, in direzione dell’arrivo. Il percorso è molto pittoresco, sempre con il mare ad accompagnarci, anche se - per usare una terminologia ormai in voga - non era “da tempo” (ed anche questo marca una differenza tra podismo e ciclismo relativamente all’interpretazione della gara e del risultato, ma ci saranno altre occasioni per discuterne).

Ritornando alla gara (sennò il webmaster mi fa “saltare” come inviato), la circostanza che ho temuto maggiormente era la paura di scontrarmi fisicamente con la fiumana di partecipanti che venivano in senso inverso al nostro oppure di raggiungere gli ultimi e di trovare traffico, con conseguenti possibili inconvenienti al momento di essere

indirizzato nel rettilineo di arrivo: ma queste mie paure si sono dimostrate infondate, perché i podisti che procedevano in senso contrario se ne stavano a destra (mica scemi) e perché le procedure di arrivo sono state gestite in modo ottimale dall'organizzazione. L'unica nota stonata sono stati i rifornimenti, collocati in posizione infelice (specie quello sulla salita al giro di boa di Portofino), ma lo spazio a disposizione all'organizzazione era veramente limitato ed onestamente non si poteva fare molto meglio.

Negli anni in cui ho avuto l'opportunità di correre al fianco di buoni atleti - qualcuno ha militato o corre tutt'ora tra i professionisti del pedale - discutendo tra noi, confrontandoci con i nostri tecnici su come comportarsi in allenamento e ancor di più in gara, una delle risposte più profonde e consapevoli ricevute era che un atleta d'élite (ma, personalmente, allargherei questa riflessione anche a coloro che si autodefiniscono tapascioni) conosce se stesso, le proprie capacità, le sue reazioni fisiche e mentali... in altri termini i propri limiti in relazione alla giornata e alle condizioni di contesto (in psicologia dello sport la massima prestazione), che non corrispondono sempre con il "quanto si vale" inteso come una costante fissa: in effetti tutti gli sportivi - sia quelli di vertice che gli amatori - hanno almeno un momento di grave difficoltà durante una gara; ma solo chi si conosce interiormente, solo chi sa dove può arrivare ed ha una consapevolezza dei propri limiti è in grado di "gestire" al meglio questi momenti di criticità. Da questo punto di vista, la lettura e l'interpretazione dei dati forniti dagli "strumenti" analogici di "bordo" (GPS, cardiofrequenzimetro, l'ultimo anno che ho corso in bici avevo persino un misuratore di potenza) non aiutano tanto come l'autovalutazione delle proprie capacità: a questo scopo, non è raro che - durante allenamenti particolarmente intensi - io copra il quadrante del GPS, per non farmi condizionare dalla lettura dei tempi e per scoprire in questo modo il limite (psicologico) che posso sopportare. Questa caratteristica di introspezione sempre stando alla mia esperienza si rivela importantissima all'allungarsi della durata della gara: "i professionisti hanno più vite dei gatti" mi diceva un tecnico di vertice del ciclismo "sanno sempre salvarsi in gara e qualche volta - tirando fuori dal cilindro magico l'esperienza (che è un parente prossimo del conoscersi) - danno la zampata vincente che non ti aspettavi".

Voglio terminare questo mio appunto consigliando di correre a sensazione anche durante le ripetute o in gara: è il cervello che fa muovere tutto, non il contrario. E qui mi riaggancio alla risposta che ho dato a chi si complimentava con me per il risultato cronometrico al debutto sui 21095m (per la cronaca 1:12:43, 11^a assoluto dietro a Valeria, stratosferica quando dai 50 metri che aveva su di me e sulla Quaglia ha

cambiato passo ed è sfuggita alla nostra vista): alla partenza ero tranquillo, più che per le gambe e su come avrebbero girato (la partenza in rimonta e in leggera salita mi ha appesantito i muscoli dei polpacci, un'incognita che non era prevista), perché ero consapevole che avrei saputo prendere un ritmo gara "adeguato" alla distanza e alla giornata che avevo nelle gambe, anche senza esperienza sullo specifico (in precedenza avevo disputato gare che duravano, al massimo, 50 minuti). E questa consapevolezza mi veniva dal fatto che per vent'anni questo ho fatto nelle gare che ho disputato, **stare sul filo per il maggior tempo possibile**: certo, ho avuto momenti di difficoltà, a metà gara avrei voluto mollare, ma sapendo come ingannare il cervello e rifacendomi all'esperienza ho distolto l'attenzione dalla fatica e dal dolore e al momento che sentivo giusto ho chiuso in progressione, percorrendo gli ultimi 3095m in 10 minuti esatti...

Alla prossima mezza saprò **da dove parto** e di conseguenza, avendo dalla mia l'esperienza maturata domenica, avrò un'incognita di meno. E sono certo che il merito va alla capacità di gestire le difficoltà... tradotto, per chi fosse scettico:

- premessa: allenamenti duri uguale "ricercare" la crisi, sfidare noi stessi in primis a resistere;
- risultato finale: salvarsi in gara e asso nella manica per la nostra massima prestazione, che è l'obiettivo da ricercare e non corrisponde sempre al risultato inteso come posizione di classifica.

Dividerei gli atleti o sportivi in tre categorie: ci sono quelli dotati da madre natura, che fanno tempi e risultati perché viene loro facile... ne ho conosciuti un paio, poco allenamento numeri pazzeschi in gara; poi ci sono quelli come me, che per ottenere un buon risultato devono impegnarsi al 110% e architettare tutti gli escamotage leciti che possono limare il divario con i più forti; infine c'è la categoria d'eccellenza, i campioni, che hanno le caratteristiche dei primi con la voglia di fare dei secondi... e con la testa in modalità "inserita" per controllare le variabili fisiche e tattiche del momento.

Domenica correrò la mia prima "ora in pista", a Genova, e lì avrò una nuova opportunità di misurarmi con i miei limiti, un'occasione che lo sport - essendo "palestra di vita" - offre a noi sportivi, che possiamo allenarci in questa fantastica palestra.

Adesso vi consiglio di non fare solo ripetute ma allenatevi anche mentalmente... spero di non darvi troppe dritte, sennò mi resterà solo l'impegno datomi dal webmaster.