

Il piano mentale per la maratona

Una scheda da stampare e usare durante la preparazione. Scegli un solo comportamento mentale per ogni seduta: non serve aggiungere chilometri al programma.

Data _____

Seduta prevista _____

Distanza o durata già programmata _____

Obiettivo mentale della seduta _____

Quando potrebbe diventare difficile mantenere l'attenzione?

Situazione prevista	Che cosa farò concretamente?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Prima di partire

Controllo il programma di allenamento, il ritmo previsto, l'idratazione e l'alimentazione. L'esercizio mentale non giustifica accelerazioni o il proseguimento in presenza di segnali anomali.

Firma personale o promemoria: _____

Le frasi che mi aiutano

Scrivi parole brevi e credibili. La frase serve a orientare un'azione, non a negare stanchezza o dolore.

Quando succede...	Pensiero poco utile	Frase alternativa	Azione
Ritmo impegnativo	Non finirò	Controllo prima di decidere	Verifico il ritmo
Distanza che pesa	Manca troppo	Penso al prossimo tratto	Scelgo un riferimento
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

La frase che proverò nel prossimo lungo

Frase _____

Situazione in cui usarla _____

Azione collegata _____

Se la fatica appare insolita o compaiono capogiri, dolore toracico o altri sintomi preoccupanti, rallenta, interrompi lo sforzo e cerca assistenza adeguata.

Dividere lo sforzo

Indica segmenti compatibili con la seduta già pianificata: non devono essere tutti uguali. In ogni segmento osserva un segnale e prendi una decisione semplice.

Tratto o momento	Che cosa controllo?	Azione prevista
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Tre controlli utili

1. Sto rispettando il ritmo previsto? 2. Le sensazioni sono coerenti con lo sforzo programmato? 3. Devo modificare qualcosa, alimentarmi o fermarmi?

La preparazione mentale accompagna quella fisica: non la sostituisce.

Valutare e migliorare

Compila la scheda appena terminata la seduta, senza cercare una prestazione perfetta. Il confronto tra più sedute conta più di un singolo voto.

Quale momento è stato mentalmente più difficile?

Quale frase o comportamento ho applicato?

Quale decisione mi ha aiutato davvero?

Che cosa modificherò nel prossimo lungo?

Riscontro della seduta

Aspetto	Osservazione
Ritmo e gestione dello sforzo	
Dialogo interno e attenzione	
Eventuali segnali da riferire al coach	

Riferimento scientifico

Blanchfield AW et al. (2014), Talking yourself out of exhaustion: the effects of self-talk on endurance performance. Studio su 24 partecipanti in prove ciclistiche: non è una previsione di risultato nella maratona. PMID 24121242.

Gianni Avalor — Runritual | Scheda per compilazione a mano.