

## ***ALLENAMENTO 1 - IL GRILLO PARLANTE – Il cervello che mente e come superare il “Muro” del maratoneta.***

Nel celebre romanzo di Carlo Collodi “*Le avventure di Pinocchio – Storia di un burattino*”, il *Grillo Parlante* appare soltanto quattro volte e, contrariamente a quanto avete probabilmente visto nel famosissimo cartone animato di Walt Disney, sapete cosa accade realmente al povero insetto nel quarto capitolo del capolavoro collodiano? No? Ve lo dico io... muore spiacciato a causa di un martello che Pinocchio, stufo di sentire i suoi rimproveri, gli lancia addosso...

Ho scritto questa breve introduzione soltanto per dimostrarvi che il Grillo Parlante, ossia la coscienza del burattino Pinocchio, si comporta proprio come farebbe il nostro cervello durante uno *sforzo prolungato*, ossia quando ci intima a più non posso di fermarci, di tirare il fiato e di riposare un po’.

Il cervello è la nostra coscienza e tende a proteggerci sempre, talvolta mentendo anche in maniera spudorata, ma spetta sempre a noi comprendere davvero quando possiamo fare realmente a meno dei suoi accorati avvertimenti.

Che accada a metà strada lungo un’erta salita o durante una ripetuta corsa con il cuore in gola (e consapevoli che ne dobbiamo correre ancora un bel po’...) il cervello, percependo che il nostro organismo è sottoposto a uno sforzo non indifferente, lancia molteplici segnali di allarme, primo fra tutti l’ordine di fermarci al più presto.

Quante persone avete visto bloccarsi all’improvviso, a pochissimi chilometri dalla fine di una maratona o di qualsiasi altra gara, persino di una 5 km, ormai quasi totalmente incapaci di fare qualsiasi altro passo? Che abbiano davvero depauperato ogni scorta energetica, ogni singola *molecola di ATP*, sbattendo contro il fatidico “*muro*”? In alcuni casi è probabile, ma per molti di loro si tratta semplicemente di un blocco psicologico, di una *crisi spesso passeggera*, ma che non sanno minimamente come affrontare; e questo è semplicemente dovuto al fatto che hanno seguito il consiglio del loro cervello, ossia quello di fermarsi per evitare danni maggiori all’organismo.

Tuttavia la mente non è completamente consapevole del fatto che la gara terminerà fra soli due chilometri e, basandosi sulle reazioni organiche a livello corporeo, ci intima giustamente di cessare qualsiasi prestazione, temendo che si possa continuare ancora per molto altro tempo.

È a questo punto che entra in gioco la *forza di volontà*, capace persino di contrastare i segnali in arrivo dal *sistema nervoso centrale*; il cervello, infatti, mente ogni volta che andiamo un po’ oltre le nostre prestazioni abituali, ma possiamo sempre perdonarlo, perché è in assoluta buona fede. Proprio per tale motivo possiamo anche *ignorarlo per un po’*, consapevoli del fatto che le nostre riserve energetiche dureranno ancora per i pochi chilometri che ci separano dal traguardo o per le ultime ripetute che ci attendono prima della fine dell’allenamento.

Ogni volta che sentite sopraggiungere una crisi, respirate profondamente almeno una decina di volte, recitando una frase d'incoraggiamento che ritenete possa esservi utile, non date ascolto al vostro cervello e continuate a correre, anche se l'impulso di fermarvi e di piegarvi sulle ginocchia è quasi irresistibile. Siate consapevoli, invece, che il nostro corpo è più forte di quel che pensate e il nostro pensiero non corrisponde altro che al nostro cervello, programmato proprio allo scopo di proteggere il corpo che lo contiene. Non sempre l'*adrenalina* e la *noradrenalina* sono necessarie, perché spesso basta semplicemente convincersi dei propri mezzi e nessuna difficoltà vi apparirà poi così insormontabile. E, per ultimo, ma non per importanza, non preoccupatevi del pericolo di offendere il cervello se durante le corse più impegnative non gli darete troppo ascolto. Allo stesso modo del Grillo Parlante di Pinocchio (che ricompare vivo e vegeto nel trentaseiesimo capitolo della storia) al termine di ogni vostra gara o allenamento, quando vi concederete il meritato riposo, lui non vi serberà alcun rancore e, piano piano, capirà che la prossima volta non dovrà essere così apprensivo nei vostri confronti, concedendovi qualche chilometro in più prima di tornare a far sentire la sua voce.