INDICE

Prefazione	7
Introduzione	9
Premessa. Come e perché mi sono avventurato in questa (nuova) impresa	11
PARTE PRIMA	
Capitolo 1. A chi si rivolge questo libro. E a cosa può servire	19
Capitolo 2. L'Ironman come metafora della vita	33
Capitolo 3. Tre principi fondamentali	43
PARTE SECONDA	
Capitolo 4. Il senso profondo della competizione	57
Capitolo 5. Mente, corpo e volontà	67
Capitolo 6. Morale non richiesta	73
PARTE TERZA	
Capitolo 7. Come approcciarsi correttamente al metodo TBL	79
Capitolo 8. Tre elementi fondamentali troppo spesso sottovalutati d all'atleta di endurance	93
Capitolo 9. Ironman e Half Ironman	97
Capitolo 10. Uno sport individuale per eccellenza ma... non del tutto	101
Capitolo 11. Razionalità, pragmatismo e flessibilità: i concetti chiave del metodo TBL 105 105	
Capitolo 12. Aspetti tecnici personalizzati	109
Capitolo 13. Le 5 discipline dell'Ironman	115
Capitolo 14. Attenzione agli stop	131
Conclusioni	139
Ringraziamenti	141

PARTE PRIMA

CAPITOLO UNO

A CHI SI RIVOLGE QUESTO LIBRO. E A COSA PUÒ SERVIRE

Per tanti, ma non per tutti. Del resto, l'Ironman – sebbene di gran moda – è una disciplina esigente e per farla bene serve un approccio dedicato. Io ho il mio.

Quando ho iniziato ad appassionarmi all'Ironman – ormai trentasei anni fa – a praticare questa disciplina eravamo un esiguo numero di atleti. Pochi, avventurosi e, forse, un tantino spericolati. Oggi, è diventato uno sport estremamente popolare, addirittura di tendenza. Tanti ne parlano, sul tema si è diffusa una cultura di base consistente e gli aspiranti-praticanti si moltiplicano. «Voglio fare l'Ironman» risuona come uno slogan *alla moda*.

Dovrei essere contento, in fondo è questo il mio mondo.

L'Ironman è un'attività fisica alquanto complessa e per dedicarvisi serve una preparazione specifica, curata e bilanciata. Richiede a chiunque un approccio mentalmente e atleticamente semi-professionale, in mancanza del quale non possiamo dire di praticare Ironman. Per intenderci, terminare una gara in sedici o diciassette ore, se da un lato è encomiabile in termini di volontà e impegno, dall'altro è solo una riproduzione in scala ridotta della realtà di questo sport. Vale più o meno come il modellino in metallo di un'auto rispetto all'originale o come accade a chi si iscrive a una maratona – magari a quella di New York che è tanto famosa – ma poi cammina dall'inizio alla fine. Auto-illusioni a parte, coloro che passeggiano non partecipano alla maratona mentre, tra l'altro, rischiano pure di farsi male.

Ecco, io ho scritto questo libro pensando esattamente a tutti coloro che

si avvicinano all'Ironman non da atleti professionisti – per i quali valgono considerazioni e parametri completamente diversi – ma che desiderano comunque affrontare un percorso corretto, razionale e sicuro per mettersi alla prova, divertirsi e raggiungere anche degli obiettivi concreti, pur non avendo un background appositamente tarato per questa disciplina.

Qual è il tuo obiettivo?

Generalmente gli atleti, quando mi avvicinano durante la prima call conoscitiva, alla domanda “Qual è il tuo obiettivo? Cosa ti aspetti?” parlano immediatamente di personal best, di rank, di podi, di qualifiche. Questo va bene solo in parte perché mi piace molto stimolare la loro attenzione su aspetti che potrebbero rivelarsi molto più importanti e significativi per loro stessi. Ovviamente, qualsiasi atleta si allena e gareggia, il che comporta inevitabilmente tentare di andare sempre più veloce.

Tuttavia, troppa poca attenzione viene data al percorso utile per arrivare all'obiettivo che un atleta ha in mente e che spesso è semplicemente la conseguenza di obiettivi ben più importanti. I risultati agonistici ambiti potrebbero non arrivare sia a causa di fattori esterni non controllabili, sia a causa di fattori controllabili dall'atleta, spesso trascurati o non ritenuti così strategici. L'IM deve necessariamente ragionare nel lungo periodo e deve quindi puntare al proprio *benessere* nel tempo. Il progetto Ironman non deve essere *usa e getta* ed esaurirsi in una gara o in una stagione, ma deve diventare un modo di essere, perché parteciparvi significa far parte di una community, una fonte di autostima e di gratificazione che dura nel tempo.

L'atleta deve essere consapevole che dovrà affrontare ostacoli e imprevisti e deve essere pronto ad accettarli, riadattarsi e forse anche a cambiare l'obiettivo iniziale. Ecco che quindi è fondamentale avere come primo obiettivo il *piacere del lungo viaggio* verso i traguardi agonistici.

Il primo aspetto da far comprendere all'atleta è che attraverso l'IM può migliorare la sua vita a tutto tondo, se riesce ad approcciarlo in modo corretto ed equilibrato e con una visione a lungo termine.

Qualche esempio.

Vasco si è presentato con l'obiettivo di migliorare il suo PB, cosa che non gli riusciva da qualche stagione agonistica, nonostante i grandi sforzi sia a

livello di carichi di lavoro che di attenzione puntigliosissima alla nutrizione. E di questi due aspetti mi ha parlato, facendomi però intravedere un carico di stress enorme e una dose di frustrazione importante. Discutendo su questi argomenti, un po' alla volta è emersa la sua eccessiva ricerca del miglioramento per ottenere i tempi desiderati attraverso carichi di lavoro totalmente insostenibili per lui e una maniacale e altrettanto stressante attenzione alla dieta. Dopo aver instaurato un rapporto di fiducia, sono riuscito a convincerlo a ridurre la percentuale di allenamenti altamente qualitativi dall'ottanta al venti per cento del totale, insegnandogli a lavorare anche a intensità moderate e a prestare attenzione soprattutto alla tecnica, al rinforzo muscolare e all'integrazione. Contestualmente ho abolito la dieta estremamente metodica e l'ho educato semplicemente a nutrirsi con alimenti di qualità e nei momenti e nelle dosi opportune (ma senza troppe restrizioni e maniacali calcoli sulle dosi). Vasco ha iniziato a stare meglio dal punto di vista psicologico e a divertirsi durante gli allenamenti. Un po' alla volta ha migliorato sensibilmente le sue performance e ha raggiunto anche il suo obiettivo iniziale

Walter è un atleta molto attento, equilibrato e meticoloso. È competitivo e veloce nel suo Age Group. Nonostante ciò, non era ancora riuscito a scendere sotto le cinque ore nel 70.3 e questa cosa per lui stava diventando un'ossessione e causa di frustrazione. Questo perché era obiettivamente consapevole del proprio potenziale, ma non era ancora riuscito a esprimerlo in gara. Dopo una prima stagione in cui abbiamo messo da parte l'ossessione per le cinque ore e durante la quale abbiamo invece lavorato semplicemente per migliorare la tecnica nel nuoto, la forza specifica nel ciclismo e soprattutto la capacità di ingerire le calorie necessarie aumentando sensibilmente il piano di integrazione fino ad allora abituale, Walter si è presentato alla seconda stagione *pronto* per il suo obiettivo iniziale e lo ha realizzato per ben tre volte in tre mesi. Ecco che quindi è stato fondamentale trasferire la sua attenzione su obiettivi diversi ma funzionali al suo desiderio, dandogli però il tempo necessario per realizzarlo.

Andrea si è presentato praticamente da neofita ma con una grande fiducia nel sottoscritto. Inevitabilmente, nel corso del primo anno di attività ha commesso tutta una serie di errori nella strategia di gara (scarsa idratazione, pacing esagerato nella frazione bike, pacing troppo *cauto* nella frazione corsa...). Da neofita, la sua prima reazione era sempre quella di non essere potenzialmente in grado di fare meglio dal punto di vista propriamente *atletico*. In realtà, a me

era evidente che avesse tutte le carte in regola, ma era necessario un percorso di apprendimento sulla strategia di gara che richiedeva un minimo di esperienza e di pazienza. Ebbene, lavorando su questi aspetti, Andrea nel secondo anno di attività ha compiuto progressi mai visti: ha abbassato i tempi nel 70.3 di gara in gara di trenta minuti per volta e ha ottenuto la qualifica per il 70.3 World Championship, ha concluso il suo primo Ironman e al primo tentativo ha guadagnato anche la qualifica per l'Ironman World Championship.

In tutti e tre i casi era importante guardare oltre l'obiettivo, non fossilizzarsi su di esso, ma prima di tutto eliminare la frustrazione facendo comprendere che l'aspirazione principale era avere il piacere di allenarsi e di farlo focalizzando l'attenzione su elementi che rappresentavano i reali punti di debolezza.

Quando l'atleta mi dichiara il suo obiettivo stagionale lo costringo sempre a fare una riflessione: «Lascia stare per un attimo l'obiettivo dichiarato e dimmi cosa ti aspetti dall'Ironman».

Le risposte più frequenti sono:

- Adoro competere
- Amo il multisport e la varietà che lo distingue
- Voglio essere *migliore* per me e per le persone che mi stanno vicino
- Voglio essere in forma e in salute

Ecco quindi che la riflessione mette in evidenza l'obiettivo primario, dal quale molto probabilmente arriverà anche quello inizialmente dichiarato, magari non subito ma certamente nel tempo. Se raggiungiamo questi obiettivi di lungo termine allora abbiamo una grande probabilità di raggiungere anche quelli *misurabili* che abbiamo in mente (PB, podio, qualifica...).

L'atleta raramente è consapevole di questo. Quando lo diventa, allora il suo viaggio si trasforma in un percorso vincente e speciale, durante il quale riesce anche a comprendere e accettare situazioni in cui, nonostante l'impegno, non ha potuto raggiungere l'obiettivo iniziale. Questo trasforma l'atleta in un vero Ironman *per sempre* e non per un singolo evento o una sola stagione agonistica.

Dunque, cosa bisogna fare nella pratica:

- creare un programma sostenibile ed equilibrato;
- creare la *consistency*;
- ridurre la probabilità di infortuni e malanni;
- rendere l'atleta consapevole di ciò che sta facendo, delle motivazioni e degli effetti, senza assorbire passivamente le indicazioni del Coach. Deve im-

parare a gestirsi e a comunicare le proprie sensazioni percepite durante l'allenamento e nella giornata in generale;

- sviluppare un modello di buone abitudini (nutrizione, recovery, integrazione, sonno...).

Tutto questo evidenzia ancora una volta quanto sia determinante una grande e costante comunicazione tra Coach e atleta. Un atleta consapevole è in grado di giudicare le proprie performance in maniera obiettiva.

Il grande traguardo non deve limitarsi a un podio, un timing, una qualifica... Questi obiettivi, una volta raggiunti, difficilmente sono migliorabili per sempre. È opportuno cambiare prospettiva se si vuole davvero essere vincenti fino in fondo nel lungo termine.

Con questo non voglio assolutamente sottovalutare gli obiettivi oggettivi, che sono importanti e sono un must per atleta e Coach, ma semplicemente affermare che devono rientrare in un progetto più completo per poter essere anche rinnovati nel tempo.

Dovessi assegnare un'etichetta a quest'audience potenziale, mi rifarei alla mia esperienza personale, al mondo dal quale io stesso provengo, e la chiamerei quella degli *executive*. Dunque, manager, liberi professionisti, businessman in carriera, alle prese con agende intasate di conference call e appuntamenti, catapultati in permanenza tra uffici, meeting-room e aeroporti, in perenne difficoltà nel gestire lavoro e famiglia. E che tuttavia vorrebbero seriamente cimentarsi nell'Ironman.

Conosco perfettamente l'ambiente, non per nulla ne ho fatto parte per trent'anni. Tratti distintivi? Una cronica mancanza di tempo, abbinata a dosi crescenti di stress, pressioni individuali, responsabilità a catena. Cui aggiungiamo – tanto per gradire – un tot di allenamento al giorno, e il fatto che se mai ci dovesse capitare di saltare una sessione, non riusciremmo a completare la giornata in maniera soddisfacente.

Soggetti particolari, questi *executive*, perché sono comunque ambiziosi – non occuperebbero quelle posizioni se non lo fossero – altamente competitivi, difficili da accontentare. Persino vagamente pericolosi. Inseguono sempre il massimo, non accettano approssimazioni, puntano sistematicamente al top, sono strutturalmente esposti all'over stress. A rischio crash, insomma.

A tutti questi *executive* – e per contrastare i loro punti di (eccessiva) forza e intrinseca debolezza – propongo una formula tutta incentrata sul concetto

chiave dell'equilibrio, declinato in una serie di applicazioni concrete. Equilibrio nel dosare la fatica, certo, ma ancor prima nel rapporto con lo sport stesso, per cui ci si allena con grande entusiasmo al fine di ricavare energia dall'attività fisica piuttosto che toglierla. A maggior ragione se parliamo di energia mentale, preziosissima e da riversare utilmente nelle attività quotidiane. È questo, secondo me, il vero obiettivo del praticare l'Ironman per chi non è un professionista dello sport: generare un benessere che consenta di migliorare le performance nella vita di tutti i giorni, con continuità, senza spremere il fisico, potenziandolo invece a tutti i livelli, da quello della resistenza al sistema immunitario, dalla potenza all'elasticità e così via.

L'Ironman professionista

Altra dimensione.

Se l'atleta cui mi rivolgo in queste pagine si avvicina all'Ironman in una fascia di età che va dai trentacinque ai cinquant'anni, contando magari su un passato da atleta più o meno amatoriale, il professionista raramente ha un'età che supera i quaranta.

Dedica all'allenamento una media di 30-40 ore alla settimana, cui vanno aggiunte regolari sessioni quotidiane di fisioterapia. Ogni giorno, tutto l'anno, sempre, per tutta la durata della sua carriera.

Propongo così una pianificazione realmente olistica, capace di comprendere la dimensione tecnica e quella mentale, la nutrizione e il riposo, lo sforzo e il recupero.

Una formula che prefiguri una vita da atleta – senza i carichi del professionista, perché non disponiamo di trenta ore alla settimana da investire negli allenamenti – ma che recuperi lo spirito profondo dello sport, ovvero abbracciare un modo di vivere sano e dinamico per sentirsi bene ed esprimere al meglio le proprie qualità.

La magia dell'Ironman risiede in questo.

Se vivi da atleta e ti dedichi in modo corretto alla disciplina, se compi i tuoi progressi gradualmente e con i giusti recuperi, beneficerai allora non solo di un'evoluzione dal punto di vista fisico, ma pure mentale. Raggiungerai una continuità di traguardi concretamente misurabile, godrai di un appagante senso di autogrificazione, di una profonda consapevolezza di te stesso