



Da soli o in compagnia? Riflessioni sul running di gruppo

Descrizione

Il Running in gruppo o in solitario?

Il Running viene spesso associato a un'attività **profondamente riflessiva** e **introspettiva**, con un immaginario comune che vede il runner correre da solo in città o completamente immerso nella natura.

Sicuramente la corsa se **praticata in solitaria** ha molti vantaggi, ad esempio:

- Si mantiene meglio **la concentrazione**. Senza distrazioni esterne correndo da soli abbiamo la possibilità di metterci in ascolto con più facilità del nostro corpo, passo, respiro.
- Dedichiamo **tempo a noi stessi**. Se non stiamo parlando solo di corsa, ma di vera e propria mindfulness, sicuramente il tempo impiegato in una sessione di running necessita della tranquillità e della solitudine
- Rispettiamo il **nostro ritmo**. Ci siamo solo noi e la corsa, possiamo quindi modulare andatura e velocità senza lo stress di dover gestire il gruppo e la sua andatura
- **Possiamo scegliere**. Orario, percorso e tipologia di allenamento: spettano solo a noi e ai nostri obiettivi

Il gruppo e la marcia in più¹

È un dettaglio, che in moltissimi sport e ambiti della vita quotidiana, fa la differenza. Anche nelle gare di corsa emerge che le migliori prestazioni le ottengono quasi sempre **i runner che corrono la gara in gruppo**.

Che sia con i membri della squadra, che con gli avversari che hanno lo stesso passo.

Il gruppo, la condivisione di una passione, possono essere **stimolo e motore della performance**, che sia una competizione o il nostro allenamento.

Nelle grandi città esistono comunità molto attive di Running di gruppo, dove sono organizzate



sessione di allenamento in città e in natura.

Vediamo allora vantaggi e accorgimenti della corsa in gruppo:

- **I passaggi di gruppo:** durante la gara o l'allenamento importante correre al passo con **un gruppo che rispecchi la nostra preparazione**. L'errore di rimanere in un gruppo che ha ritmo più veloce di quello che ci permette il nostro condizionamento fisico, potrebbe costarci caro.

Allo stesso tempo, se ci accorgiamo di essere più veloci di chi corre con noi, possiamo valutare di aggregarci a un gruppo che sta davanti.

- **Divertimento e motivazione:** correre insieme a un gruppo implica una sorta di **impegno preso** con qualcuno. Questo ci può essere di aiuto nelle giornate più pigre, dove saremmo tentati di rinunciare. Correre insieme permette anche di chiacchierare e condividere, stringere legami e amicizie. Motivi in più per essere costanti.
- **Sicurezza:** avere dei compagni ci fa **sentire al sicuro**
- **Miglioramento della prestazione:** la condivisione implica anche il confronto e lo stimolo a **dare qualcosa in più**, sempre ascoltando il nostro corpo e i suoi limiti.

Due opportunità da sfruttare

In sintesi, **correre fa bene**.

Fa bene al **cuore**, al **cervello** e al nostro **fisico** e al nostro **spirito** in generale che vengono rigenerati e liberati dallo stress.

Lo dimostra anche la scienza. **I benefici dell'effetto Runfulness** sono straordinari.

Se oggi vogliamo correre in compagnia o soli possiamo deciderlo noi.

Leggi anche [Effetto Runfulness](#) e [Mindful Running](#)