

MESE DI MAGGIO 1984									
G		SIGLA	SEDUTA	RITMO	REC	RISC	DEF	TOT.KM	NOTE
M 1	m	CL		3'51"				19	nel finale 2x6' a 3'05"
	p								
M 2	m								
	p	CL+AL	20x100m	3'53"				20	corsa facile
G 3	m	CL						13	in scioltezza
	p	FK	4x4'	3'00"	3'			18	sentivo le gambe pesanti
	m	CL						12	
V 4	p	IT400	12x400m	1'06"				19	bene; dopo i 400m corso anche 2x1500m in 4'10"; rec 6'
	m								
S 5	p	CL		3'47"				18	sulle Mura; facile
	m								
D 6	p	CM		3'13"		6	1	19	sul giro di Francolino; mi sono fatto prendere dal cronometro
	m	CL						10	facile in vista di oggi
L 7	p	RM	10x800m	2'15"	400m			20	difficoltà organiche dopo la 5ª prova
	m	CL						11	
M 8	p	CL+AL	10x30"					20	inizialmente gambe pesanti; meglio dopo le VAR
	m	CL						11	
M9	p	RB	12x300m	46"2	35"	5	2	12	impegnato organicamente solo nelle ultime prove; ne avrei potuto farne altre
	m	CL		3'56"				14	grande facilità di corsa; terminato con 10x100m
G10	p								
	m	CL						12	Buone sensazioni. Ho voglia di gareggiare
V11	p								
	m	PG						8	pre gara
S12	p	G	10.000m	30'19"		4	1	15	Modena. Campionati di società 2° classificato dopo Solone (29'40")
	m	PG						6	defaticanete
D13	p	G	5.000m	14'00"4		5	1	10	Modena. Campionati di società 2° classificato dopo Pambianchi (14'00"3)
	m								
L14	p	LL		4'02"				20	polpacci indolenziti
	m	CL		3'51"				10	in scioltezza
M15	p								riposo forzato per pioggia molto intensa
	m	CL		3'52"				11	
M16	p	IT200	10x200m	27'28"	200m	6	2	13	più impegno muscolare che organico
	m								
G17	p	CL		3'48"				15	seduta leggera con 6x100m
	m	CL						6	pre riscaldamento
V18	p	G	10.000m	29'29"7		5	1	16	Campionati Italiani Universitari: 1° classificato
	m	PG						6	pre riscaldamento
S19	p	G	5.000m	14'08"4		5	1	16	Campionati Italiani Universitari: 1° classificato
	m	CL						6	
D20	p								avrei dovuto correre i 10.000m dei CdS ma diluviava e quindi è saltato tutto
	m								
L21	p	LL		3'50"				18	leggeri indolenzimenti ai polpacci
	m								
M22	p	RB	3x(400/600/400)					15	400m in 61"5; rec 1'; 600m in 1'35; rec 1'; 400m in 62"; rec 1'
	m	CL		3'54"				10	penultimo km in 3'21"; ultimo a 3'05"; interrotta la seduta per pioggia intensa
M23	p		2x1km+600m					14	2x1km in 2'35"/36; rec 1km di corsa; interrotto ai 600m per pioggia intensa
	m	CL		3'57"				10	
G24	p	CM	12km	3'20"		4	1	17	corso sulle Mura
	m								
V25	p	CL		3'56"				13	gambe pesanti, Terminato con 6x100m agili
	m	PG						8	
S26	p	G	3.000m	8'05"35		6	6	15	Pasqua dell'atleta; RP 8'07". 10° classificato. 1° Cova. Fatto lungo DEF
	m	CV	10,40	31'53"		5	1	16	gara a Cona. Corso con margine, come seduta di CV. 2° classifica. 1° Pambianchi.
D27	p								
	m	CL		3'58"				10	corso in scioltezza
L28	p	LL		3'46"				20	bene. Ultimi 6km a 3'40"
	m								
M29	p	CL		3'48"				14	buone sensazioni. Ottimo in vista della gara di domani
	m	PG						6	pre gara
M30	p	G	10.000m	28'32"2		5	1	16	Bologna: ottima prova; gambe che giravano molto bene: 1° classificato.
	m								
G31	p	CL		3'52"				14	polpacci molto appesantiti da ieri sera
<b>PESO CORPOREO</b>			<b>60,8</b>					<b>622</b>	

Maggio è il punto di svolta della mia carriera podistica, determinato da un altro fallimento prestativo. Dopo che ad aprile non ero riuscito a completare la maratona del campionato italiano che si correva a Milano, e che era valida per la selezione della squadra olimpica, anche la prova di 10 mila metri che si teneva a Firenze in questo mese, era andata male.

Il fallimento in due importanti prove che avrebbero potuto cambiare la mia carriera podistica, visto che mi permettevano di partecipare alle olimpiadi di Los Angeles, è servito da fondamentale punto di riflessione. I miei limiti non erano da ricercare sul piano fisico, visto che mi allenavo molto bene e che in certe gare andavo molto forte, ma sotto l'aspetto mentale e psicologico. Come indicato, gli insuccessi nelle due prove di selezione olimpica mi hanno portato a mettere a nudo le mie difficoltà nel gestire le tensioni nervose che nascevano prima delle competizioni, e specialmente durante le gare stesse.

Da fine maggio avevo così deciso di iniziare una nuova esperienza che potesse consentirmi di sbloccare il mio potenziale: il training mentale.