

Umberto Longoni

# I SETTE PASSI DELLA CORSA

Allenare la mente per correre  
e vivere meglio

Le Comete FrancoAngeli



# Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet:  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page  
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

# I SETTE PASSI DELLA CORSA

Allenare la mente per correre  
e vivere meglio

*Le Comete* FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Premessa</b>	pag.	9
Correte verso l'avventura	»	10
Che cosa non troverete in questo libro	»	12
La corsa è difficile perché è facile	»	13
Che cosa aspettarvi da questo libro	»	13

## **Parte prima** **Correte verso l'avventura**

<b>1. Primo passo – Fate il pieno di motivazione</b>	»	17
Se è vero amore, sarà “infrangibile”	»	19
Ma fosse soltanto una cotta?	»	19
Motivazioni emergenti	»	20
Fate crescere la motivazione	»	21
I nemici della voglia di correre	»	25
Motivazioni fasulle	»	26
Se i risultati non soddisfano	»	27
Quando la noia vi toglie la voglia di <i>running</i>	»	27
Correre per vivere e vivere per correre	»	28
☞ Test – La corsa che ruolo ha nella vostra vita?	»	29
Spinte per la <i>mente che corre</i>	»	34
Punti chiave del primo passo	»	36

<b>2. Secondo passo – Scegliete la vostra avventura</b>	pag. 37
Fate come i salmoni	» 38
Visualizzazioni da corsa e <i>idee guida</i>	» 39
Come utilizzare visualizzazioni e <i>idee guida</i>	» 41
Provate questa facile tecnica di rilassamento	» 43
La farfalla e il gabbiano	» 43
La fonte magica	» 44
Il ponte dell'arcobaleno	» 45
Il castello tra le nuvole	» 46
Non solo per la corsa...	» 46
☞ Test – Quale avventura cercate nel <i>running</i> ?	» 46
Scoprite il talento segreto	» 54
Il talento dell'avventura	» 56
Il talento della strategia	» 56
Il talento del leader	» 57
Il talento della fantasia	» 58
Punti chiave del secondo passo	» 59
<b>3. Terzo passo – Sconfiggete la mente che frena</b>	» 60
Meno vi valutate, più valete	» 62
Non credete alla voce dell' <i>avversario interiore</i>	» 63
☞ Test – Nella vita e nella corsa siete cerebrali, carnali, armonici o conflittuali?	» 65
Pensare bene vi fa volare	» 70
Un risveglio da campione	» 72
Siate registi attenti dei vostri film mentali	» 73
Punti chiave del terzo passo	» 74
<b>4. Quarto passo – Stimolate la mente che corre</b>	» 75
Scoprite la mente ipnotica	» 77
Se volete le ali, lasciate correre la mente	» 78
Entrate nella <i>trance agonistica</i>	» 79
☞ Test – Misurate il vostro talento ipnotico	» 80
Consigli di <i>mental training</i> per esercitarvi alla <i>trance agonistica</i>	» 82
Punti chiave del quarto passo	» 86

<b>5. Quinto passo – Desiderate la gara</b>	pag.	87
Modi diversi di affrontare le sfide	»	88
Le quattro anime del <i>runner</i>	»	89
Potrete sempre evolvervi	»	91
Se l'avventura si chiama maratona	»	92
☞ Test – Possedete la stoffa del maratoneta?	»	93
Le regole d'oro per prepararvi al meglio a ogni sfida	»	97
Punti chiave del quinto passo	»	102
<b>6. Sesto passo – Correte più veloci del giudizio</b>	»	103
La corsa non è mai solitaria	»	104
☞ Test – Vi lasciate troppo influenzare?	»	105
Non cadete nella trappola della previsione che si autodetermina	»	109
La strategia dei “lavori in corso” e la tecnica della sfida	»	111
Tre mosse per cambiare	»	112
Punti chiave del sesto passo	»	114
<b>7. Settimo passo – Avvantaggiatevi della crisi</b>	»	115
Domande davanti al “muro” mentale	»	117
Superate la crisi correndo bene il <i>running invisible</i>	»	118
Se l'allenamento va in crisi, capite il problema	»	120
Tre diverse crisi di “rigetto”	»	121
Strategie psicologiche anti-crisi	»	122
Domandatevi che cosa potete imparare	»	125
L'avvertimento che siete andati “oltre”	»	25
Se è “scoppiata” la motivazione	»	126
☞ Test – Quanto imparate dalle difficoltà?	»	127
Punti chiave del settimo passo	»	129

## Parte seconda

### Esercizi per la *mente che corre*

<b>8. Vincere ansie e paure</b>	»	131
“Farfalle nello stomaco”, ovvero l'ansia della prestazione	»	134



La paura di peggiorare, l'ossessione di “fare il tempo”	pag.	135
Il fatidico “muro”: crollo e “spaesamento” in gara	»	137
Lo spettro della “figuraccia”	»	140
Quando il tempo non passa mai	»	142
Insonnia da gara	»	144
La <i>sindrome della papera</i> o <i>del papero</i>	»	145
I dubbi dell'ansia d'attesa	»	148
<b>9. Il giusto approccio mentale</b>	»	150
Situazioni imbarazzanti	»	151
L'incubo del tapis-roulant	»	152
Il recupero necessario ma... forzato	»	154
Scarsa voglia di allenarvi	»	156
<b>10. Problemi fisici</b>	»	158
L'insidia del dolorino vigliacco	»	159
La <i>sindrome della tartaruga</i>	»	161
La sete e il miraggio dell'oasi	»	162
Sensazione di vita vuota dopo un infortunio	»	164
<b>Conclusione – Non pensate finita l'avventura!</b>	»	167
<b>Bibliografia</b>	»	169

---

# Premessa

*“Chi me lo fa fare?”, ecco una domanda che non troverà risposta, se non vi calate dentro a un’avventura: perché è sempre il desiderio della scoperta dei propri limiti, di una meta e di un successo che giustifica sacrifici, sfide, fatiche e che muove, da che mondo è mondo, l’uomo verso qualsiasi traguardo nella vita.*

State correndo a fatica. Non si tratta di fiato corto e di gambe pesanti, ma di pensieri che vi zavorrano. Guardate continuamente l’orologio, cercate di distrarvi: eppure il tempo non passa mai. Ma come? Sono trascorsi soltanto dieci minuti e avete fatto ben poca strada! Perché vi pesa così tanto? Forse la colpa è della *mente che frena*.

Incontrate qualcun altro, che correndo in direzione opposta vi viene incontro. Un cenno di saluto, come di solito si fa tra appassionati di *running*. Lo osservate: la sua corsa è sciolta, libera, fluida. Ha un’espressione serena. È sudato come voi: ma non sembra affatto stanco. Sarà più giovane, più magro, più allenato? Forse: ma soprattutto è stato rapito dalla sua avventura, insegue un sogno o un arcobaleno nel cielo dei suoi pensieri e si affida alla *mente che corre*. Proprio così: spesso la differenza tra corsa facile, piacevole, appagante e quella stentata, noiosa e pesante risiede soltanto nella mente. Dunque, se volete correre bene e lontano, dovrete allenarla a sfruttare al meglio le sue capacità, stimolandola nel modo giusto.

Del resto non sarete mai un vero *runner* se vi mancano la curiosità di verificare i vostri limiti, il coraggio di osare nelle situazioni difficili, il senso dell’avventura e la mentalità vincente. Ma chi è il *runner*? Chiunque, di qualsiasi età, corra con un obiettivo di miglioramento e un’idea felice in tasca: non ne

cessariamente un agonista o un maratoneta. Non dovrete essere Parsifal che cercava il Sacro Graal per affrontare con lo spirito adatto la corsa: ma se vi difettano il gusto e la voglia di mettervi alla prova, i vostri sforzi perderanno significato. Senza significato, perché spingere un passo davanti all'altro, migliaia di volte, macinando chilometri e sudore?

“Chi me lo fa fare?” ecco una domanda che non troverà risposta, se non vi calate dentro a un sogno: perché è sempre il desiderio della scoperta dei propri limiti, di una meta e di un successo che giustifica sacrifici, sfide, fatiche e che muove, da che mondo è mondo, l'uomo verso qualsiasi traguardo nella vita. Il *running*, ovvero la corsa, forse non sarà un'ambizione ardita, né un sogno rischioso da realizzare: ma è un progresso dell'individuo e di sicuro una piccola, ma importante, vostra personale conquista.

## Correte verso l'avventura

«Sapresti indovinare che cosa mi affascina di più della maratona?» mi chiese un giorno, improvvisamente, un *runner* che allenavo dal punto di vista mentale.

«Il momento della partenza» risposi.

Mi guardò, stupito. «Proprio così» disse. «In quell'attimo sentirmi parte di un'immensa folla fatta di persone diverse, con in testa lo stesso traguardo, mi dà i brividi. E allora scatta il piacere di correre e di volare più avanti, più in alto di tutti...».

Lo immaginavo. Sapevo che l'emozione più intensa per molti agonisti, subito dopo la gioia della vittoria, è quella che vivono all'inizio di una gara o di una competizione.

Sciatori pronti a scattare al cancelletto di partenza, calciatori e tennisti al loro ingresso in campo, golfisti alla prima buca o arcieri alla prima freccia: tutti mi hanno confermato l'intenso brivido dell'avventura che comincia.

Marco Marchei, olimpionico di maratona a Mosca (1980) e a Los Angeles (1984), riferendosi alla sua magica partecipazione alla maratona di New York (1979) in cui giunse quarto, scrisse: “Alla partenza, provai una delle emozioni più forti della mia vita...”.

Sarà perché al “via!” di una corsa nel cuore palpitano sogni, desideri e aspettative di successo. Nelle scarpe, prima dello start della gara, ci sono già, pensati e immaginati, tutti i passi del percorso: sotto il pettorale con il numero, respirate le emozioni concentrate sulla meta distante dieci, quindici, ventun chilometri o una maratona intera. La strada sembra sempre lunga e talvolta interminabile: il “via!”, però, è la prima parola di un romanzo forse magico. L’arrivo, invece, ne è la fine: esaltante, oppure no.

Nel *running* perfino il termine dell’allenamento porta spesso con sé la buona sensazione di avere compiuto qualcosa di importante o comunque di positivo. Oppure, magari, vi rimane in bocca il sapore amaro di una piccola o grande delusione, se il cronometro fosse stato impietoso.

E poi ecco il viaggio, quella linea temporale e chilometrica che separa la partenza dall’arrivo. È la parte della corsa più importante, perché dà senso sia al partire che al traguardo: il viaggio è la scoperta, la fatica, la lontananza in cui affrontate e superate le difficoltà. Così come al tempo dei castelli facevano i cavalieri. Il viaggio, se siete *runners*, è il momento della corsa in cui vi trovate veramente faccia a faccia con voi stessi. Vi guardate allo specchio: “Ecco come sono, ecco quanto valgo”. Non possono esistere “trucchi”: le gambe girano, oppure no. Volate o vi trascinate. Così un agonista non più giovane, un veterano accanito, mi ha descritto la sofferenza e la filosofia del *runner*: «Stai correndo, manca un sacco di strada e sei già in riserva! Ti supera uno, poi un altro e un altro ancora e ti dici: “Forza! Reagisci!”. Ma le gambe, niente: dure come macigni, non ti ascoltano... Intanto quelli che ti hanno superato si allontanano, le loro schiene davanti a te sono sempre più piccole e hai la dannata impressione che loro corrano e tu, invece, sia completamente fermo. Ecco, in quegli istanti vorresti mollare di botto. Ma se sei un vero *runner*, accidenti, non ti arrendi mai: stringi i denti e continui, un passo dopo l’altro, anche se ormai corri alla velocità di una tartaruga...».

E voi siete veri *runners*? Se ancora non lo siete, potrete dimostrarlo.

## Che cosa non troverete in questo libro

Questo libro è per tutti i *runners*. Intendo proprio tutti quelli che corrono, di ogni età e livello. Sia che corrano per pura passione o divertimento, per restare in forma o perché è bello socializzare con altri *runners*: sia perché, invece, aspirino a risultati di grande rilevanza da “professionista”, oppure a imprese e soddisfazioni personali più piccole, tuttavia significative. Insomma: è un libro per voi. Ma nelle prossime pagine non aspettatevi tabelle. Né consigli tecnici, né indicazioni su tempi, distanze o su quante uscite settimanali siano corrette per chi inizi a correre o per chi sia già un *runner* esperto. Non vi suggerirò come allenarvi adeguatamente, dal punto di vista fisico, per una dieci chilometri o una maratona. Né è mia intenzione ripetervi ciò che avrete già letto o vi è stato riferito riguardo agli innumerevoli benefici della corsa, ormai comprovati, per ciò che concerne la salute, l’allungamento della vita, il controllo del peso, la difesa dallo stress e perfino per la sessualità. Nelle prossime pagine troverete solo qualche accenno a tutto questo, soltanto nel momento in cui serva a motivarvi. Io lavoro con la mente: quindi vi aiuterò ad allenarla, sia che siate neofiti del *running* o già provetti, sia che corriate per semplice passione oppure per agonismo e ambizione di risultati.

Tuttavia qualcuno potrebbe chiedersi quanto possa influire la mente nella corsa, dato che correre non sembra complicato dal punto di vista psicologico: insomma non è il golf, né il tennis, né un altro sport in cui calma, sangue freddo e concentrazione possano fare la differenza sull’esito della competizione. Chi corre non deve tirare un rigore, magari al novantesimo minuto, né giocarsi una medaglia sugli sci in poco più di una manciata di istanti giù per la ripida discesa di uno slalom: se salta una porta, addio! Chi corre deve soltanto possedere fiato e gambe: muovendole il più velocemente possibile. Dov’è nascosto il problema psicologico? Se ve lo state domandando, forse non avete ancora partecipato a una gara o, forse, non avete compreso che i vostri alti e bassi e le discordanze di risultati, magari tra quando vi allenate e quando invece garegiate, non sempre dipendono dalla forma fisica, dalle fluttuazioni ormonali o dai

bioritmi come credete: spesso, invece, sono collegati alle emozioni, alla tensione, all'ansia della prestazione o alla paura.

## La corsa è difficile perché è facile

Quindi a costo di andare controcorrente mi sento di sostenere che la corsa sia tra gli sport più complicati dal punto di vista mentale. Sapete perché? Perché è facile. Pare una delle cose più naturali del mondo: chiunque, in apparenza, può correre! Sembra proprio che per partecipare a una gara non ci voglia molto. Ma affinché il corpo e le gambe esprimano il meglio è necessario che la mente sia vostra alleata: non nemica. È indispensabile che la mente corra, non che freni. Dunque non bastano allenamento e un fisico “bestiale” se la motivazione crolla, se non possedete la capacità di soffrire e se la vostra soglia psicologica, più che fisica, del cedimento alla fatica è troppo bassa... Non bastano buoni polmoni e allenamento se l'ansia e se l'incubo dell'orologio vi mozzano il fiato, se la paura di una prestazione negativa o di una brutta figura vi tagliano le gambe.

Per esempio: sapete che nella corsa pensare troppo può farvi fare la fine di quel millepiedi che, chiedendosi come riuscisse a camminare senza inciampare nelle sue tante zampe, finì per non muoversi più? Proprio così: la *mente che frena* con i suoi tipici dubbi, con le ansie, le tensioni, le incertezze e le paure può davvero paralizzare la vostra prestazione. Ecco: per tutti questi motivi e per altri che vi illustrerò nelle prossime pagine, penso che la corsa sia mentalmente molto difficile.

## Che cosa aspettarvi da questo libro

Questo libro propone qualcosa di nuovo e, credo, di importante per voi come *runners* e forse anche come persone. Infatti vi suggerirò un percorso di “mental training” allo scopo di stimolare la *mente che corre*, non subendo la *mente che frena*, utile a dare il vostro meglio e a compiere nell'avventura della corsa i *sette passi fonda-mentali* per vincere la sfida. Tutti i ca-

pitoli, inoltre, contengono dei test per comprendere che tipo di *runner* siete, per stimolarvi ad approfondire le tematiche o difficoltà che vi riguardano: con interessanti consigli che vi aiuteranno a superarle.

Ma non soltanto: nella seconda parte, vi proporrò degli *esercizi per la mente che corre* di pronto intervento, prima o durante la gara, ma anche di preparazione alla competizione. Vi offriranno una soluzione rapida, chiara e facile alle più comuni e frequenti problematiche psicologiche che possono interferire con la vostra prestazione.

E poi... ricordate che lo sport è come la vita, e viceversa. Quindi tutto ciò che potrebbe giovarvi nella corsa, sia rendendovela più piacevole e gratificante sia facendovi ottenere migliori risultati, sarà sicuramente di beneficio anche in molti altri ambiti dell'esistenza.

Allora buon viaggio e buona avventura!

Parte prima

---

**Correte verso  
l'avventura**





# Primo passo

## Fate il pieno di motivazione

**Il vostro obiettivo: trovare almeno un “perché” e una motivazione autentica per correre con continuità.**

*Decide tutto la mente, nel segreto luogo dove le emozioni si intrecciano ai desideri e la corsa vola, dove nasce e si alimenta la tenacia nell'inseguire un sogno, un progetto, un traguardo...*

Correre è un piacere, che assomiglia un po' alla cioccolata: ma non ingrassa, anzi! La corsa, infatti, vi aiuta a produrre endorfine e come la cioccolata possiede effetti antidepressivi: inoltre più correte, più correreste. Più mangiate cioccolatini, più ne mangereste. Ma c'è un “però”. Purtroppo, a differenza della cioccolata, la corsa potrebbe non gratificarvi appena l'assaggiare: niente affatto. Infatti certi giorni iniziare un allenamento e fare *running* può pesarvi molto: il bello e il buono, incominciate a gustarlo dopo un po' che correte. Qualcuno dice che le endorfine, cioè le nostre naturali sostanze del piacere, deliziano soltanto dopo qualche chilometro di corsa. Il difficile, dunque, è mettervi in moto non una o due volte: ma le cento, mille, infinite volte dei vostri allenamenti, finché consumerete le suole delle scarpette nuove. Ne comprenderete un altro paio, e poi un altro ancora...

Ma perché correte e fate tanta strada? Io credo che la motivazione abbia molto a che vedere con il desiderio: è la benzi-

na di ogni piccolo gesto, movimento, iniziativa o attività. Senza motivazione il motore si spegne, la luce anche. La volontà si affloscia e l'ozio incombe. Per correre non dovete possedere un fisico eccezionale: vi serve soltanto la voglia di farlo, anche se forse non è poco. Comunque decide tutto la vostra mente, nel segreto luogo dove le emozioni si intrecciano proprio ai desideri e la corsa vola, dove nasce e si alimenta la tenacia nell'inseguire un sogno, un progetto, un obiettivo. Ma per fortuna la *mente che corre* si può allenare, facendo in modo che la volontà sia sempre più salda. Purché, naturalmente, la motivazione esista sorretta da un forte desiderio, sia autentica e non fasulla.

Spesso domando a uno sportivo o a un agonista: «Perché lo fai?».

La semplicissima risposta di tre parole che preferisco è: «Perché mi piace!».

Ricordo un giocatore di tennis professionista che sono stato felice di allenare mentalmente e che non possedeva colpi dirompenti, né grandi mezzi fisici, sebbene fosse un ottimo atleta: ma aveva una volontà ferrea e una disciplina di vita ammirevoli. Quando si rivolse a me, da un po' di tempo fluttuava intorno alla settantesima posizione mondiale.

«Dove vuoi arrivare?» gli chiesi.

«Mi domandi dove posso arrivare?» rispose lui.

«Non dove “puoi”. Dove “vuoi”!».

«Ah! Ancora non lo so. Ho la curiosità di mettermi alla prova e di scoprire quale sia il mio massimo traguardo possibile...».

Quel ragazzo era intelligente e curioso. Ma soprattutto motivato: per questo lavorò molto seriamente anche a livello mentale. L'avventura sportiva della sua vita e il suo tennis “di testa”, più che di forza, lo portarono a grandi risultati. Infatti vinse tornei e competizioni importanti, riuscendo a entrare tra i primi venti giocatori del mondo. Sarà sempre ricordato come uno dei migliori tennisti italiani.

## Se è vero amore, sarà “infrangibile”

Dunque, se vi accingete ad affrontare il *running*, oppure se già correte ma non sapete bene dove state andando, avete bisogno di fare il pieno di una motivazione che sia appagante: perché se lo è, o lo sarà, vi garantirà di non crollare alle prime difficoltà.

Del resto che cos'è la motivazione? Il *motivo dell'azione*. Dunque se il vostro motivo, ovvero ciò che vi spinge a correre, non fosse risoluto né tenace, ma debole, aspettatevi facilmente dei cali di voglia, dei vuoti di volontà e il sopravvento della *mente che frena*.

Forse non avete obiettivi agonistici importanti come quelli dei campioni o di chi pensi di diventarlo. Ma un ottimo motivo per dare sempre vento alle vele del vostro *running* è l'amore per la corsa. Se è vero amore, allora sarà “infrangibile”. Dato che l'amore è irrazionale, dettato dalla passione, dagli impulsi e non da calcoli o ragionamenti, state certi che, al di là dei traguardi che raggiungerete, e perfino contro ogni plausibile logica che potrebbe frenarvi, continuerete a correre. Se poi aggiungete all'amore il desiderio di portare a termine un vostro progetto interiore di *runner*, allora state parlando di “autorealizzazione”: ovvero di una conquista molto elevata che Abraham Maslow, padre fondatore della psicologia umanistica, mise al vertice della piramide dei bisogni umani. E chi ha detto che non possiate realizzarvi un po' perfino come persone anche nella corsa e magari nel partecipare un'epica maratona?

## Ma fosse soltanto una cotta?

Diciamocelo chiaro: la vostra potrebbe rivelarsi soltanto una cotta per la corsa. La differenza tra infatuazione e vero amore è sostanziale. Nel primo caso, la passione così come è venuta può sfumare e scomparire, a meno che non si trasformi in qualcosa di più profondo.

Io le chiamo motivazioni di roccia o di vento. Le prime, dato che sono consolidate dall'amore, sembrano anche costanti e