

*Perché diavolo correre e fare tanta strada?  
Se sei anche solo sfiorato da un simile  
dubbio, devi "ricaricarti" con delle valide  
argomentazioni. Come quelle che seguono.*

Di **UMBERTO LONGONI**

# PIENO di Motivazione

**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. 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, delizino 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 scarpe nuove. Ne comprerete 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 benzina 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 s'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 semplicissi-

ma 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

aggiungete all'amore il desiderio di portare a termine un vostro progetto interiore di runner, allora state parlando di "auto-realizzazione": 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 a un'epica maratona?

**E se 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 pri-

sempre di più, l'autostima si lega anche a un corpo attraente e giovane a qualsiasi età: per tale motivo si è disposti a restrizioni, cure, sacrifici e a rinunce alimentari. Insomma: un occhio alle calorie, un altro alla bilancia.

Ebbene, conosco molte persone che hanno iniziato a dedicarsi al running soltanto per diventare più belle. Eppure, nel momento in cui finalmente specchio e bilancia hanno confermato che gli obiettivi estetici erano stati raggiunti, non hanno smesso di correre: per mantenere i risultati ma anche perché, senza saperlo, erano diventate dei runners. E quando si è un runner, ciò che prima sembrava un sacrificio, piace e appassiona.

**Fate crescere la motivazione**

Dunque esistono motivazioni al running che nascono incerte ma che diventano nel tempo più forti e costanti. Altre, invece, sono destinate ad affievolirsi o a spegnersi improvvisamente. A volte però, anche chi ama il running ed è convinto che "dovrebbe" correre di più, accusa pigrizie e vuoti di energie, soprattutto mentali. Un quarantenne appassionato ma forse non abbastanza, mi ha detto: «Dopo avere corso, mi sento molto soddisfatto di me. Quello che trovo difficile, però, è incominciare: certe volte dovrei avere un cane rabbioso alle calcagna per convincermi! Così, magari, mi "spalmo" sul divano e poi me la prendo con me stesso perché sono rimasto in ozio...».

Mi sono spesso chiesto come e se sia possibile fare qualcosa affinché una motivazione incerta diventi più calda. Insomma, come superare i vuoti di volontà? Dunque, come si fa ad autodisciplinarsi e a trovare, ogni volta, la voglia di running? Si può aiutare il desiderio di correre a crescere?

In quanto a me, ho un mio modo per motivarmi. Vado a cercare nell'album della mente una sequenza di immagini: un film di me stesso quando corro. Guardarlo mi piace. Più lo guardo, più sento belle sensazioni che mi fanno venire voglia di cambiarmi, infilarmi le scarpe da running e partire. Così faccio. Ho consigliato a qualcuno la mia tecnica del film: ma mi sono accorto che non funziona con tutti nello stesso modo. Quindi, domandando a molti di età, sesso e diverso livello, ho scoperto atteggiamenti ed espedienti psicologici differenti utili a sostenere e aumentare la volontà. A tutti ho posto questa domanda: «Mi insegni a motivarmi? Che cosa fai, che cosa pensi, che cosa ti dici per farti venire la voglia di correre quando non ne hai?». Gli spunti di riflessione sono stati

**SE TI SENTI UN PO' SCORAGGIATO, SCEGLI UN ALBERO GRANDE E SOLIDO E GUARDALO BENE. PER QUANTI ANNI ABBA, CONTINUERÀ A POCO A POCO A CRESCERE. PUOI FARLO ANCHE TU.**

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 diventarli. 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

me, dato che sono consolidate dall'amore, sembrano anche costanti e resistenti alle tempeste morali, agli scoraggiamenti e delusioni del momento o agli stati d'animo pigri. Le seconde, quelle di vento, poiché sono infatuazioni, appaiono instabili, vanno a folate e possono spegnersi facilmente: spesso seguono le mode, dipendono dai capricci, dalle scelte degli amici e quindi dall'imitazione, da bisogni estetici e di efficienza fisica che, tuttavia, non sono sorretti da autentica passione (...).

**Motivazioni emergenti**

Il feeling con la corsa agli inizi può essere dunque molto modesto: s'incomincia spinti dagli amici o dal partner, come ha raccontato quella ragazza che, perso l'amore per il fidanzato, ha poi trovato la passione del correre. Oppure si corre perché è un fenomeno e uno sport di moda, dato che moltissimi lo fanno e ne parlano. Dunque, a furia d'incontrare runners per strada, ovunque si vada, un giorno ci si domanda: «E se provassi anch'io?». Insomma, spesso la motivazione a correre parte da desideri d'imitazione anche se una motivazione emergente molto comune, forse la più diffusa, è sicuramente estetica. Non si può negare, infatti, che il running sia un ottimo modo per dimagrire, tonificare, mantenere una linea perfetta. Oltretutto oggi,

interessanti: credo che potrebbero essere utili anche a voi per incrementare la vostra motivazione.

● **Puntate sul piacere di essere in forma** «Se cerco una motivazione che a volte non sento, la trovo guardando gli altri», mi ha risposto un runner di oltre cinquant'anni. Ha il fisico asciutto, fa il rappresentante e corre 3-4 volte alla settimana. È compiaciuto di avere ottenuto dei buoni tempi, partecipando a molte dieci, quindici chilometri e mezza maratone. «Spiegati meglio» gli ho chiesto. «Beh, prima osservo quelli che, più o meno della mia età, non escono dal letargo: sono un po' sfatti, flaccidi, lasciati andare, magari in evidente sovrappeso. Sai quanti ne incontro e conosco?». «Poi?». «Poi guardo me stesso e mi sento orgoglioso di trovarmi in buona forma. Mi dico che non voglio assomigliare a loro, a quei tipi spenti e sedentari. Mi piaccio come sono! Così mi viene il desiderio di correre, tutto qui».

● **Datevi obiettivi sempre nuovi** Un runner quarantenne ha incominciato a correre dopo molti anni di inattività sportiva e si "racconta" così: «Giocavo a calcio e a trent'anni ho smesso. Gli ultimi dieci li ho passati praticamente sempre seduto. Ufficio, automobile, divano...». «Quindi che cosa ha fatto scattare la molla?» gli chiedo. «Una doccia, in una mattina qualsiasi...». «Una doccia?». «Esatto! Mi sono guardato allo specchio: quel corpo pieno di rotoli di ciccia, improvvisamente non mi è sembrato più il mio...». «Così hai iniziato a fare running soltanto per dimagrire?». «Sì, per rimettermi in forma ma anche per dimostrare a me stesso che potevo farcela!» risponde. Poi continua: «Per motivarmi in ogni cosa della vita, ho sempre bisogno di una sfida e di un obiettivo. Il primo traguardo è stato riuscire a correre per cinque chilometri. Successivamente per dieci, partecipando anche a qualche gara da amatore. Ora sono in procinto di affrontare la mezza maratona!». «Complimenti, ma adesso sei magro. Eppure continui?». «Certo! Dopo la mezza, ho l'obiettivo di una maratona intera...». «E dopo? Quando avrai corso la maratona?». «So già che non mi fermerò. Cercherò altri traguardi. Avere mete e progetti è il mio modo per trovare la spinta a correre e per spronarmi in tutto ciò che faccio!».

● **Ricordatevi che volete migliorare** Una runner di 34 anni che si sta prendendo delle belle soddisfazioni, afferma: «Sì, spesso mi capita di non avere voglia: non quando gareggio, perché allora l'adrenalina è sempre forte, ma in settimana specialmente se mi devo allenare nella pausa

pranzo e invece andrei volentieri a mangiare qualcosa con i miei colleghi». «Allora a che cosa pensi per motivarti?». «Mi dico che se voglio arrivare a migliorare i miei tempi devo fare dei sacrifici: quindi mi convinco, mi cambio e parto. Penso anche che se mi fermo, soltanto perché sono un po' stanca, finirò per fermarmi sempre... Questo mi permette di non mollare».

● **Fate un patto con voi stessi** «Quando non ho molta voglia di allenarmi, mi metto in contatto con il mio plesso solare: sì, quella zona del corpo, stomaco e dintorni, dove sento di più le emozioni, compresa l'autostima...». Chi parla è un giovane agonista di ottimo livello e di buone speranze che si dedica alla corsa campestre. «Se mi ascolto, una voce mi suggerisce che non posso gettare la spugna e ho il Dovere (sì, con la D maiuscola) di mantenere quel patto che ho firmato con me stesso, giurando che mi sarei sempre allenato nel modo giusto!».

● **Sintonizzatevi sul piacere del dopo** Spesso è proprio e soltanto l'idea d'incominciare che affatica. Appunto perché la corsa è come la cioccolata ma non sempre attrae subito. Soprattutto d'inverno quando magari, certi giorni, è quasi obbligatorio rinunciare a correre outdoor,

all'aperto, e bisogna rifugiarsi in palestra. «Proprio così» conferma un impiegato di ventisette anni, da tre grande appassionato di running e con discreti tempi nei dieci e quindici chilometri. «A volte mi stanca e mi blocca già il pensiero di uscire di casa, di andare in palestra, cambiarmi e di correre sul tapis-roulant». «E allora, come fai?» chiedo. «Ho un trucco: mi sintonizzo sul piacere del "dopo". Sul bello della doccia ristoratrice, di uscire dallo spogliatoio con la borsa sulle spalle e con la sensazione, appagante e piena, di avere fatto qualcosa di giusto, importante e utile per me». È vero: spesso il "dopo" è proprio una piccola, ma significativa, felicità.

● **Correte con qualcuno** Un giovane imprenditore runner agonista, che nella mezza maratona ha un tempo di tutto rispetto, si motiva "mettendosi alle strette". «Non corro quasi mai da solo» racconta. «Ho sempre uno o più compagni di allenamento, di buon livello, e quindi mi sento obbligato a non mancare all'appuntamento. Insomma, mi metto alle strette accordandomi con qualcuno e, dato che sono un tipo di parola, sia che abbia voglia di correre oppure no, mantengo l'impegno che ho preso» (...).

segue a pag. 143

## NON SOLO MOTIVAZIONE

Umberto Longoni, psicologo, sociologo e scrittore, docente della SIMP (Società Italiana Medicina Psicomatica), si è occupato a lungo dell'allenamento mentale di molti agonisti, di professionisti di valore mondiale e di campioni di vari sport: oggi è uno dei più noti psicologi italiani del mental training. Il testo di queste pagine è un estratto da uno dei primi capitoli de *I sette passi della corsa*, libro già pubblicato in una prima versione (Rizzoli, 2008) e, vista la grande richiesta, riproposto oggi da *FrancoAngeli* nella riedizione aggiornata, per la collana *Le Comete*. Il libro propone un interessantissimo percorso di allenamento mentale alla portata di tutti i runners: principianti, appassionati, esperti o agonisti; un percorso di mental training utile a dare il meglio nell'avventura della corsa, a volte così simile a quella della vita,



articolato, come recita il titolo, in sette passi fondamentali: fare il pieno di motivazione, scegliere la propria avventura, sconfiggere la mente che frena, stimolare la mente che corre, desiderare la gara, correre più veloci del giudizio, avvantaggiarsi della crisi. Dei test aiutano inoltre il lettore ad approfondire le difficoltà che lo riguardano e a superarle. Tanti esercizi per la mente di pronto intervento, prima o durante la gara, offrono infine soluzioni rapide, chiare e di facile attuazione alle più comuni e frequenti problematiche psicologiche che possono interferire con la prestazione.