

Simone Cellini

# L'EQUILIBRIO DELLA CORSA

*Scegli di essere un runner allenato,  
consapevole e felice*



AVVERTENZA

Autore ed Editore declinano ogni responsabilità per danni diretti o indiretti derivanti dall'utilizzo di nozioni, informazioni e consigli presenti nel libro.

*Iscriviti alla newsletter su [www.anteprimaedizioni.it](http://www.anteprimaedizioni.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook dal nostro catalogo.*

In copertina: © foto Shutterstock/Milan Ilic

© 2022 Anteprima Edizioni

Anteprima Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.

via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2022

ISBN 978-88-6849-284-7

*A mio figlio Pietro.*

*Il tuo arrivo ha spezzato ogni equilibrio regalandomene uno  
più grande, più forte, indistruttibile.*

*Che la tua vita possa essere meravigliosa anche solo la metà  
del tuo sorriso.*

*Papà*

L'EQUILIBRIO  
DELLA CORSA

## Essere runner

## 1.1 L'equilibrio

*Non muovere mai l'anima senza il corpo né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.*

Platone

Chiunque corra ha incontrato, almeno una volta nella sua vita, lo sguardo stranito, a volte inorridito, se non addirittura compassionevole, di un passante, un tizio alla finestra o a bordo di un'automobile, che tutto diceva tranne: «Sei una persona equilibrata».

Immagino sia capitato anche a te. Prima degli anni Duemila era difficile vedere qualcuno correre fuori da una pista di atletica, oggi è più comune, più accettato, anche se nel 2020, ma ci torneremo, è stato un periodo complicato per chi girava in pantaloncini e maglietta per le vie di qualsiasi paese o città italiana.

Nonostante la corsa come attività globale sia oggi sdoganata, difficilmente si identifica un runner con una persona equilibrata, forse come sana fisicamente sì (ma anche qui ci

sarebbe da approfondire), certo non come una persona stabile.

Non è certo l'emblema dell'equilibrio chi sfida le intemperie meteorologiche invece di lasciarsi abbracciare da un caldo divano e dalla nuova serie su Netflix, che la domenica mattina si alza all'alba per andare a una gara o correre in solitaria per ore e ore, che passa da una recensione all'altra per capire quale scarpa lo farà andare più forte, che compie sacrifici su sacrifici, anche se poi probabilmente non vincerà mai nulla.

Eppure l'equilibrio è e dovrebbe essere sempre alla base della corsa. Difficile crederci, vero?

In effetti guardando le cose dalla superficie non sembra essere così. Per riuscire a realizzare qualcosa mai fatto prima d'ora, come una prima maratona, il nuovo miglior tempo su una certa distanza, la prima 100 km, *ultra trail* con dislivelli pari al Monte Bianco, l'impressione che si ha, il brivido che forse ti è corso lungo la schiena pensando a queste sfide richiamano ogni sostantivo, ma non certo «equilibrio». L'attenzione va al coraggio, al gusto della sfida, a percorsi fuori dalla zona di comfort, all'impulsività, ma non all'equilibrio.

Eppure l'equilibrio, e lo vedremo per tutto questo nostro viaggio insieme, è fondamentale per realizzare queste imprese o «semplicemente» per essere un runner completo, allenato, soddisfatto, consapevole e felice. Il che non significa che non servano tutte le qualità appena elencate. Sfidare e sfidarsi, mettersi alla prova, competere, mettere il piede sempre un po' più in là, è fondamentale. Per farlo però servono basi solide, altrimenti il rischio di fallire o, peggio, di farsi male, risulta troppo alto.

Potrai costruire un palazzo altissimo senza solide fondamenta, ma ammesso che tu riesca a trovare il modo di farlo di cento piani, per quanto tempo resterà in piedi? E quando vorrai aggiungere un piano, la base sarà abbastanza solida?

Chiariamoci subito, guardare le cose dalla superficie è spesso il problema che non ti fa trovare la soluzione e la soluzione è guardare il problema da dentro. E quindi andiamoci dentro.

La corsa vista da chi non corre è una cosa poco equilibrata, lo dicevamo poche righe fa. Ma cos'è l'equilibrio?

Partiamo dall'inizio, che se tagliamo sul percorso o facciamo falsa partenza ci squalificano. L'etimologia della parola «equilibrio» ci riporta al latino *aequilibrium*, composto di *aequus* «uguale» e *libra* «bilancia». La suggestione è pensare alla piccola bottega romana in cui posizionando due pesi uguali nei due piatti della bilancia non accade nulla, i due piatti oscillano, perdono il loro iniziale stato di quiete, ma lavorando ritrovano, nonostante la loro condizione modificata, l'equilibrio. C'è un cambiamento importante, un'esperienza in più, ci sono dei pesi sulla bilancia, in perfetto equilibrio. Qualcosa è successo, anche se non sembra.

Spostiamoci di qualche secolo e disturbiamo Galileo e Newton e i principi della dinamica. Il primo principio, noto come principio di inerzia, afferma che se un corpo è in stato di quiete e le somme delle forze che agiscono su di esso si annullano il corpo resterà in quiete, se il corpo è in movimento continuerà a muoversi di moto rettilineo uniforme. Pensa che bello sarebbe se riuscissimo a conservare sempre la stessa velocità senza fermarci mai, ma purtroppo esistono forze con cui fare i conti. Al di là di questo, è lampante come qualcosa che potrebbe funzionare all'infinito sia legato a una situazione di perfetto equilibrio e che nel momento in cui interviene una forza abbiamo un cambiamento e un nuovo equilibrio.

Ancora una volta troviamo una situazione di calma apparente, dove in realtà qualcosa sta succedendo, ma in perfetto equilibrio.

Dalla fisica possiamo spaziare alla chimica, dove abbiamo l'equilibrio tra prodotti e reagenti, all'equilibrio nella musica, dove l'armonia è data dall'equilibrio tra le note e gli strumenti, all'equilibrio in cucina, dove i sapori si sposano in bilanciamenti che sorprendono il nostro palato.

Pensaci, l'equilibrio è alla base di tutto ciò che porta a un risultato, non si vede, ma è ben presente. L'equilibrio è sempre il risultato finale di qualsiasi processo e interazione. Tutte le nostre esperienze, tutto ciò che facciamo, è condizionato da forze interne e forze esterne, forze da sfruttare, da sfidare, da combattere, con cui trovare l'equilibrio.

Le nostre stesse forze interne sono in continua mutazione e in cerca di nuovi e continui equilibri, lo vedremo bene quando parleremo in modo approfondito dell'allenamento.

L'equilibrio ci permette di resistere, di adattarci, di ricostruirci. L'equilibrio non è sfuggire alle forze che ci sono contrarie, o che non riusciamo a domare, ma è la capacità di restare padroni del processo creato da tali forze, o comunque la capacità di restare sul pezzo, adattarsi, mutare, non cadere e raggiungere il nostro scopo. In questo viaggio si potrà oscillare, a volte anche cadere, la capacità sarà rimettersi in gioco e cercare un nuovo equilibrio.

Senza equilibrio non si possono fare grandi cose, senza l'equilibrio non ci sarebbero le pazzie, le sfide impossibili, senza equilibrio crollerebbe tutto.

Nello sport, e ancora di più nello sport di *endurance*, qual è la corsa, l'equilibrio è fondamentale, che tu corra per stare bene o per vincere, per migliorare i tuoi tempi oppure per affrontare nuove sfide o distanze.

La corsa deve essere equilibrio e in equilibrio. È fondamentale sviluppare una filosofia di equilibrio della corsa se si vuole avere successo nella corsa stessa, dove il successo è

prima di tutto godere della propria passione, con continuità e senza infortuni, e in seconda battuta realizzare i propri sogni e obiettivi.

Senza equilibrio, senza una programmazione, anche rudimentale, con tanti eccessi, come troppe gare o intensità sbagliate continuamente in allenamento, senza uno stile di vita coerente con la corsa – per carità niente che richieda chissà quali sacrifici, ma con una minima attenzione al recupero e all'alimentazione – la corsa può crollarti addosso.

Come fai a sapere se la tua condotta segue un giusto equilibrio? Dai risultati? Da come ti senti? Non è sufficiente, per farlo è prima di tutto importante avere la consapevolezza di cosa significhi l'equilibrio della corsa.

Lo vedremo lungo tutti i capitoli del libro, ma senza indugi vorrei iniziare a farti già tanti esempi nei quali l'equilibrio è fondamentale e può portarti solo benefici.

Una premessa, perché ciò di cui stiamo parlando può sembrare banale: a chiacchiere è facile pensare che l'equilibrio sia importante. Tuttavia se analizziamo i nostri comportamenti, soprattutto quelli legati alla passione e, in particolare, alla corsa, ci renderemo conto che è molto facile non essere equilibrati.

Prova a fare una riflessione onesta sulla tua storia come runner. Ti è mai capitato di andare in crisi per essere partito troppo forte in una gara e non avere adottato una strategia coerente ed equilibrata con la tua preparazione?

Ti è mai capitato di infortunarti per esserti allenato troppo o a intensità troppo elevate e non aver rispettato i tempi di recupero? Oppure di esserti infortunato per non aver dato ascolto ai segnali di disequilibrio del tuo corpo, correndo nonostante dolori che si erano già manifestati?

E ancora, ti è mai capitato di essere andato in crisi per non

aver rispettato l'equilibrio energetico dell'organismo saltando ristori o per non aver rispettato una corretta strategia di integrazione o di alimentazione?

Sono solo alcuni esempi di quando non si rispetta l'equilibrio e dei risultati disastrosi che ciò comporta.

Le cose si complicano se pensi che l'equilibrio nella corsa può assumere diversi significati, tra cui la necessità di trovare il bilanciamento tra elementi completamente opposti: chi corre deve essere resistente, ma anche veloce, deve essere flessibile, ma anche dotato di rigidità, forte e muscolare, ma anche agile e leggero, equilibrato nelle scelte, ma anche istintivo e cattivo, agonisticamente parlando, quando serve.

L'equilibrio della corsa si disegna lungo una strada stretta, più starai attento a ogni aspetto, più questa strada sarà larga, comoda, veloce e ti porterà lontano, altrimenti si stringerà e ti toccheranno acrobazie funamboliche per non precipitare nell'oblio costellato da infortuni, situazioni di stallo e divertimento zero.

Per capire come essere equilibrati in tutti gli aspetti della corsa, dall'allenamento al recupero, dalla gestione della fatica agli allenamenti non di corsa, ma fondamentali per essa, dalla preparazione e condotta della gara alla tecnica di corsa e così via, è necessario prima di tutto conoscere come funzionano questi meccanismi, come adattarli a te stesso.

Acquisire la consapevolezza di tutto ciò che è utile alla corsa ti permetterà di essere in equilibrio con essa (e a volte anche di trasgredire, sapendo quali rischi ti stai assumendo), con il risultato di realizzare i tuoi obiettivi o, in ogni caso, di aver fatto di tutto per raggiungerli. Di tutto, ma sempre rispettando il bilanciamento con tutto ciò che non è corsa: vita privata, lavoro, salute, altre passioni, perché la corsa resti sempre un puro divertimento.

Ciò che faremo da qui alla fine del nostro viaggio insieme è proprio questo, affrontare ogni aspetto della corsa e aiutarti a trovare il tuo personale equilibrio con essa.

Come riuscire ad armonizzare passione e progettualità, istinto e razionalità, principi generali e necessità personali.

Partendo da conoscenze, evidenze scientifiche, esperienze comprovate, andremo a creare il bagaglio completo del runner, a togliere qualche convinzione consolidata data da credenze popolari che da decenni portano a commettere errori, a chiarire la differenza tra obiettivi e strumenti, priorità e dettagli, sempre rispettando la necessità dell'equilibrio della corsa che ti porterà a essere un runner, migliore, più forte, allenato, un runner consapevole e felice.

## *1.2 Il vero significato dell'allenamento*

*Non c'è cosa che non venga resa più semplice attraverso la costanza e la familiarità e l'allenamento. Attraverso l'allenamento noi possiamo cambiare; noi possiamo trasformare noi stessi.*

Dalai Lama

L'allenamento rende semplice e familiare qualcosa che precedentemente era molto difficile e complicato, tienilo bene a mente durante le prossime righe.

Una delle mie massime che cerco sempre di attuare da anni nei miei comportamenti, e soprattutto nel mio mestiere, è: «Non dare nulla per scontato». Eppure, immagino non ti sia difficile crederlo, mi capita di disattendere questo precepto.