

## Da “ X run” ( rivista in abbonamento ) Luglio /Agosto 2009

La corsa come vera essenza della vita dell'uomo

Essere corsa di Pietro Cristini

La corsa fa parte dell'uomo. Non è una semplice frase fatta ma una logica conclusione. L'estrema sintesi a cui è arrivato Pietro Cristini con la stesura del suo libro Essere Corsa Editrice Uni Service , 14 euro. La corsa è qualcosa che accompagna e che migliora la vita sotto tutti i punti di vista. Chi corre perde peso più facilmente rispetto ai sedentari, chi corre ha un rapporto diverso con la vita in generale ...

Ma nonostante tutti i vantaggi che si possono presentare non bisogna dimenticare che l'approccio con la corsa, come con qualsiasi altra attività sportiva, deve essere graduale e lento. Alcuni consigli sono essenziali per avvicinarsi alla corsa quando si è inesperti e per questo il libro di Cristini può essere un'ottima lettura.

Chi si aspetta un manuale tecnico o un programma di lavoro rimarrà deluso perché quello che compare sono semplicemente i pensieri di un podista, di un uomo che ha praticato la corsa per oltre 50 anni. Il suo libro è più che altro una consapevolezza che la corsa ha sempre fatto parte della vita dell'uomo.

I motivi per cui si comincia a correre sono sempre più diversi ma il motivo per cui si continua è sempre lo stesso: la corsa è dentro l'uomo. Fa parte di lui.

L'autore ha cercato di descrivere di raccontare tutto il vissuto della corsa. Ha provato a spiegare e a invitare gli altri a correre. Praticare sport oltre a far bene è altamente educativo. Si impara a rispettare i tempi e gli spazi si capisce cosa è il sacrificio. Si ha la reale sensazione che per ottenere un risultato si deve lottare fino allo stremo durante la gara ma soprattutto si deve capire che per ottenere risultati ottimi bisogna faticare e cullare il proprio desiderio sempre. Costanza, tenacia e caparbia sono tre caratteristiche che fanno di uno sportivo un atleta vero. Chi, per esempio, pratica corsa agonistica deve seguire un rigido allenamento, delle tabelle. Spesso si ha come l'impressione che gli agonisti debbano rinunciare al piacere vero e proprio della corsa per abbracciare la rigidità delle regole che regalano i raggiungimenti degli obiettivi. E questo è stato un po' anche il percorso dell'autore che per caso è approdato alla corsa, l'ha praticata a livello agonistico.

Un capitolo dell'opera è dedicato all'intervista di Arthur Lydiard un vero maestro se parliamo di corsa soprattutto di quella da mezzofondo, fondo e maratona. Sperimentò le sue teorie su se stesso partendo da un allenamento che prevedeva 400 ore settimanali ridotti con lo studio della pratica a 160. Tutto il suo studio partiva dal fattore aerobico dal quale secondo lui non si poteva prescindere la corsa: non insegnare ai giovani come e quando allenarsi ma, soprattutto perché è necessario fare certi tipo di allenamento. Un motto che lo accompagnò perennemente. Un altro capitolo viene dedicato al pensiero. Cristini troppe volte si è sentito chiedere: «Ma tu a cosa pensi quando corri?». Questa è una domanda a cui non è facile trovare una risposta o meglio una risposta universale. C'è chi riesce a trovare nella corsa un momento liberatorio e perciò abbandona, nell'attimo esatto in cui un piede dopo l'altro comincia il suo percorso, ogni pensiero, ogni elemento che possa turnare o anche soltanto occupare un minimo di sforzo. Ci sono altri invece che trovano nella corsa il momento risolutore di un problema che l'ha tenuto occupato giorni interi o addirittura settimane. E c'è addirittura chi riesce nello svolgimento della sua attività fisica a stendere intrecci per drammi letterari o commedie brillanti. Insomma ci sono coloro che diventano artisti faticando. Certo sicuramente c'è da dire che chi corre ha tanto tempo per meditare e riordinare i propri pensieri. La cosa più importante, quella da capire nel momento in cui si decide di

andare a comprare le scarpe è che non è soltanto una questione fisica. Il corpo non corre da solo. Mille pensieri attraversano la mente di coloro che corrono il passo importante da compiere è capire come devono essere trattati questi pensieri. Questo è un elemento importante soprattutto durante le gare come le maratone che richiedono un tempo molto lungo durante il quale la mente può essere sorpresa da pensieri negativi. Imparare ad accantonarli per far fronte all'esigenza positiva è l'elemento chiave di ogni atleta. La soluzione ideale sarebbe unire corpo e mente soprattutto nei momenti topici ma per farlo, come Cristini e altri illustri corridori, ci raccontano occorre essere davvero allenati. L'obiettivo di ciascuno dovrebbe essere la corsa perfetta, almeno per qualche attimo. Non è preclusa a nessuno, nel senso che atleti, principianti, ex atleti possono raggiungerla... anche solo per pochi istanti. Ma in realtà avvicinarsi anche solo per un attimo ad esse è complicato.

Gli ultimi capitoli del testo sono dedicati alle corse estreme e ai ragazzi "difficili" che corrono, al modo in cui attraverso la fatica, la corsa e quindi grazie al raggiungimento di un obiettivo riescono a sentirsi meglio.