

FULVIO MASSINI



Tipiche
CORRONO

Le nuove tecniche per
i nuovi runner

Rizzoli

Fulvio Massini

Tipi che corrono

Le nuove tecniche per i nuovi runner

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-09889-2

Prima edizione: marzo 2018

Illustrazioni: © Damiano Groppi

PREFAZIONE

di Davide Cassani

Pensavo di saperne di sport, ma appena ho cominciato a correre mi sono reso conto che andare in bicicletta è una cosa e correre un'altra. La mia passione è nata quindici anni fa e da allora non ho più smesso.

Bici e corsa, corsa e bici. Dove vado meglio? Vi sembrerà strano ma ho l'impressione di esprimermi meglio nella corsa, ma forse perché per me è tutto nuovo. Che emozione la prima maratona di New York e quella di Roma... La pioggia battente alla partenza di Firenze e la soddisfazione di scendere sotto le 3 ore a Milano. Ma, essendo di Faenza, potevo non fare la 100 km del Passatore? Ebbene sì, sono andato a Firenze in treno e sono tornato di corsa impiegando 9 ore e 28'. Ho partecipato a 12 Giri d'Italia, 9 Tour de France e 9 Campionati del mondo, ma raramente ho provato e sentito dentro di me il senso di fatica delle ultime due ore del Passatore. Ed è proprio per questo che mi sento orgoglioso per quello che sono riuscito a fare. Tutto merito mio? No. C'è stata una persona che mi ha preso per mano e accompagnato alla scoperta di questi nuovi traguardi: Fulvio Massini.

L'ho conosciuto cinque anni fa e da allora le mie uscite a piedi sono scandite dalle sue tabelle.

Ebbene sì, sono un agonista e quando mi metto in testa un obbiettivo cerco di raggiungerlo.

Quando ho conosciuto Fulvio, subito ho avuto l'impressione che fosse la persona giusta per darmi quei consigli che sarebbero stati essenziali per me. Di sport un po' ne capisco, se non altro per aver fatto 800.000 km in bicicletta, ma avevo bisogno di un preparatore capace e aperto al dialogo.

Non volevo rinunciare al ciclismo e neanche fare troppi chilometri a piedi.

Un giorno gli dissi: «Fulvio, posso fare una maratona in 2 ore e 48'? Senza fare lunghi però, perché allenarmi troppo non mi piace».

La sua risposta fu immediata: «Sì».

Mi sono allenato tre mesi combinando la bici alla corsa. Mi bastava chiamarlo una volta a settimana per confrontarmi sul lavoro fatto. Il vantaggio della corsa è che se hai un'ora libera la puoi sfruttare, basta una maglietta, i pantaloncini e un paio di scarpe. Un giorno andai alla presentazione di una squadra di ciclismo, a Pescara. Quando finì il tutto l'orologio segnava le 17 e dovevo poi trasferirmi in Puglia per seguire, il giorno dopo, il campionato italiano di ciclocross. Mi accompagnava un caro amico e quando vide che mi stavo cambiando in macchina disse: «Davide, ma dobbiamo andare a Foggia, che idea hai in testa?».

Gli dissi: «Francesco, ora scendo e corro un po', tu vai avanti e quando hai fatto 18 km ti fermi e mi aspetti».

La strada (Adriatica) non era ideale ma dopo 18 km ho trovato Francesco ad aspettarmi, sono risalito in macchina e siamo ripartiti per Foggia.

Pisa invece era là ad aspettarmi: la maratona che avevamo

scelto per stare sotto i 4' a km. Non sono più un ragazzino, ho 53 anni e come miglior risultato ho un 2 ore e 50'.

Adoro le sfide e ancora di più quelle con me stesso. I tre giorni precedenti la gara mi sembrava essere tornato professionista, con quell'approccio alla competizione che solo i corridori di alto livello hanno. Sia chiaro: io, di alto livello, non lo sono più, ma nella mia testa sì. E per me questa maratona è una sfida, capire se riuscirò a raggiungere un tempo che mai sono riuscito a fare.

La giornata è perfetta, temperatura ideale e percorso piatto come un biliardo. Ho pure un amico, Jean Pellissier, che è venuto apposta per aiutarmi nel tenere il ritmo giusto. Lui è un fenomeno dappertutto, in bici, sugli sci, nella corsa. Il problema è che non si è allenato tanto, ma sicuramente sarà importante per me.

Il primo chilometro è sempre pericoloso. Partendo davanti tendi sempre a esagerare, ma anche grazie a Jean riesco a tenere fin da subito la cadenza giusta. Corro abitualmente con il cardiofrequenzimetro, ma come in altre occasioni lo guardo solo dopo 2 km. Cerco di non farmi condizionare e do libertà alle mie sensazioni. In questo sono bravo, cerco di trovare nei primi chilometri il passo giusto che posso tenere fino alla fine. Primi 10 km in meno di 40' e passaggio alla mezza in 1.23'. Sto molto bene, non sento fatica e mi viene da pensare a tutte le tabelle di Fulvio. Allunghi di 200 o 400 m non li avevo mai fatti e neanche certi allenamenti in salita. E che dire della mia postura? Un giorno mi prese da parte e mi disse cosa dovevo modificare per correre più forte.

«Sei troppo arretrato, Davide» mi disse. «Avanza con

il baricentro di qualche centimetro e vedrai che sarai più veloce. E accorcia un po' la falcata».

Come è andata a finire? Che ho chiuso la maratona in 2 ore e 45', facendo gli ultimi 3 km a 3'45".

E da qui è nata l'idea della 100 km del Passatore. Una pazzia.

Pensavo fosse dura, è così è stato. Sono abituato e attratto dalla fatica. È difficile da far capire, ma trovo affascinante scoprire come può reagire il proprio fisico e la propria mente quando sono sottoposti a sforzi quasi disumani.

Un mese prima della corsa mi sono fatto portare a Firenze. Era il giorno del super lungo di 60 km, in pratica il primo tratto della Firenze-Faenza. Io di corsa e Fulvio in bici. Siamo partiti alle 11 e quando ho raggiunto il 60° km ero letteralmente morto.

Mi dissi: «Ma come faccio a fare altri 40 km?».

Bisogna credere in ciò che si fa. Sapevo che sarei andato ad affrontare una corsa al buio, ma ero più attratto che spaventato.

Gli ultimi 20 km non li dimenticherò mai. La mia testa mi supplicava di fermarmi, ma il mio orgoglio mi obbligava a continuare a correre. Ve lo posso dire con la massima sincerità: poche volte ho provato un'emozione così forte nel portare a termine una gara e la prima persona a cui ho pensato subito dopo il traguardo è stato Fulvio Massini.

Grazie per avermi dato la possibilità di capire dove potevo arrivare.

Tipi che corrono

SOMMARIO

| | |
|---|----|
| <i>Prefazione</i> di Davide Cassani | I |
| <i>Introduzione</i> TRE CATEGORIE DI RUNNER | 11 |
| Le sigle utilizzate nelle tabelle | 16 |
| Capitolo 1 IMPARA A CORRERE | 17 |
| <i>Gli esercizi per imparare a correre</i> | 20 |
| <i>Ascolta te stesso</i> | 26 |
| <i>I particolari della corsa. Quando la tecnica va adattata</i> | 28 |
| <i>L'allenamento per la tecnica di corsa</i> | 30 |
| Capitolo 2 OLTRE ALLA CORSA | 34 |
| <i>Esercizi di forza per la parte centrale del corpo</i> | 34 |
| <i>Esercizi per gli arti inferiori</i> | 42 |
| <i>Esercizi per i piedi</i> | 48 |
| <i>Esercizi per il mal di schiena</i> | 86 |
| Capitolo 3 TECNOLOGIE PER IL RUNNER | 91 |
| Capitolo 4 IL RUNNER PRINCIPIANTE | 98 |
| <i>Obiettivi e motivazione</i> | 98 |