

“Andiamo a correre” di e con Fulvio Massini

Scritto da Fabio Maderna - Redazione Podisti.Net

Lunedì 02 Aprile 2012 07:39 - Ultimo aggiornamento Lunedì 02 Aprile 2012 10:24



E' stato presentato giovedì sera alla FNAC di Milano il nuovo libro scritto da Fulvio Massini ed edito da Rizzoli. La tappa milanese, era la terza del "road show" che Fulvio sta facendo in giro per l'Italia per promuovere la sua ultima fatica, non podistica, ma letteraria.

La prefazione del libro è stata affidata a Linus e sempre a lui è toccato il compito di

“moderatore” della presentazione.

Dopo aver lasciato a Fulvio il tempo di autografare le copie dei libri che i presenti stavano acquistando, ci siamo intrattenuti con lui per una breve intervista.

Fulvio alla domanda di Linus hai risposto che è più difficile scrivere un libro che correre una maratona: durante la stesura ti sei trovato davanti a qualcosa di simile al “muro dei maratoneti” e come lo hai superato?

Con la stessa grinta di come avrei affrontato il muro. Calma, ragionamento, organizzazione, ma soprattutto determinazione ad arrivare al traguardo

Neofiti, principianti o podisti esperti: a chi è rivolto il libro?

Ho cercato di fare un libro un cui tutti gli appartenenti alla varie categorie di amatori potessero riconoscersi e trovare qualcosa di utile per loro. Questo è la spiegazione dei 16 capitoli. Spero proprio sia un libro adatto, in un parola, a tutti.

Durante la presentazione hai più volte ripetuto che la corsa serve a migliorare lo stile di vita e che non bisogna vivere per correre ma è possibile e quali accorgimenti mentali bisogna adottare per non rischiare di essere “tossici” della corsa?

Prima di tutto bisogna porsi obiettivi raggiungibili non necessariamente collegati alla prestazione cronometrica. Organizzare la vita in modo non rigido e far sì che la corsa abbia il proprio spazio, ma che non sia l'unico spazio. Imparare a conoscere bene se stessi senza raccontarsi delle bugie.

Prima si parlava di un “metodo Massini” per correre, vuoi ricordarci da dove nasce e in cosa consiste, senza toglierci il gusto di legger il libro ovviamente?

Tutto nasce dal baricentro. Si deve provare a correre pensando che il baricentro si sposta di continuo in avanti. Così facendo si acquista leggerezza

Se dovessi sintetizzare i contenuti del tuo libro

Gli argomenti che tratto nel libro sono molti: innanzitutto tratto la tecnica, l'allenamento in base alla preparazione fisica e agli obiettivi. Parlo anche dell'alimentazione più adatta e degli integratori più diffusi, ma anche di abbigliamento e accessori. Ci sono anche suggerimenti su come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare. Ho poi dedicato molte pagine agli esercizi, tutti illustrati, da svolgere prima, dopo o in sostituzione alla corsa.

Ultima domanda: quali sono le prossime tappe della presentazione?

Andrò a Roma il 6 aprile per l'esattezza ad Acilia. Il relatore sarà il giornalista Marco Bonarrigo. Il 19 aprile sarò nella mia Firenze insieme al vicesindaco ed assessore allo sport Dario Nardella. Poi a maggio faremo qualcosa sul litorale toscano e nel sud Italia.

(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net) [SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)

“Andiamo a correre” di e con Fulvio Massini

Scritto da Fabio Maderna - Redazione Podisti.Net

Lunedì 02 Aprile 2012 07:39 - Ultimo aggiornamento Lunedì 02 Aprile 2012 10:24

.