

# VANITY FAIR

Italia  **Newsletter**  People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Scelti Per Te Vanity Fair Stories

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.



Pensate di non aver tempo da dedicarci, di non essere capace, di non riuscire a fare nemmeno un km? Tutte scuse che si racconta un runner all'inizio, quando ancora deve legare le scarpe e uscire di casa. Le ha raccontate - e smontate una alla volta - Max Monteforte, ex atleta professionista, nel suo ultimo libro DRAZEN ZIGIC

FITNESS

## Le 5 paure dell'aspirante runner e come superarle

Pensate di non aver tempo da dedicarci, di non essere capace, di non riuscire a fare nemmeno un km? Tutte scuse che si racconta un runner all'inizio, quando ancora deve legare le scarpe e uscire di casa. Le ha raccontate - e smontate una alla volta - Max Monteforte, ex atleta professionista, nel suo ultimo libro

DI FRANCESCA FAVOTTO

26 MAGGIO 2023

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005149

**C'**è una credenza molto radicata sull'attività fisica di **correre: sembra che sia facile**. Per correre basta poco: un paio di scarpe da corsa, dei pantaloncini, un cronometro al polso. Che ci vuole? E allora perché molte persone che vogliono cominciare, non lo fanno? Perché in realtà, come tutte le discipline sportive, **anche la corsa ha le sue regole**, i suoi piani di allenamento, e richiede un'alimentazione corretta e un'adeguata preparazione fisica. Nulla di improvvisato.

**Correre** (per chi già lo pratica) o vuole cominciare a farlo **può far paura**. «Che cos'è la paura per un runner? Direi che la paura, nell'atletica in particolare, ma anche nello sport in generale, può assumere tante forme: **paura di vincere, paura di non farcela, ansia, stress, incapacità di gestire il tempo** e molto altro ancora». Ad affermare questa verità disarmante è **Max Monteforte**, ex atleta professionista e oggi allenatore nazionale del Centro Sportivo Carabinieri, autore del libro ***Da zero a runner. Imparare a correre un passo dopo l'altro***, edito Città Nuova, in tutte le librerie.

“Da zero a runner. Imparare a correre un passo dopo l'altro” di Max Monteforte - Città Nuova edizioni

«Cosa comporta la paura per un podista? In genere, risultati al di sotto delle aspettative, ma anche insoddisfazione e un senso di malessere generale. Ed è un peccato perché correre è un gesto che ci permette di acquisire una consapevolezza nuova, sia fisica che mentale – aggiunge - **Dopo una corsa a perdifiato, il mondo sembra un po' più buono e le persone un po' più felici**».

E allora è sbagliato aver paura? «No, **la paura, per chi corre, non è e non deve essere un limite**, anzi. La paura è una sensazione assolutamente fisiologica, un'emozione di difesa reale e necessaria per crescere e migliorare. Per fare ciò, per superarla e raggiungere i risultati che ci siamo prefissati, la paura non va temuta».

**Ma quali sono le paure del neofita o dell'aspirante runner?** Max Monteforte le elenca nel suo libro, dopo averle provate e superate in prima persona. Ve le proponiamo qui di seguito, ricordandovi che «l'unico errore che davvero non dobbiamo commettere con la paura quando corriamo è temerla e cercare di aggirarla. **Non c'è scorciatoia che tenga di fronte alla paura, bisogna superarla lavorando quotidianamente, facendo un passo alla volta**, ascoltando i consigli di chi ha più esperienza, provando e riprovando, e magari sbagliando. Con calma ed equilibrio».

## Ho paura di iniziare

Alzarsi dal divano per andare a correre la prima volta significa **modificare il proprio stile di vita**. Quindi, ecco le scuse che ci raccontiamo per continuare a poltrire: «Non sono più un ragazzino!» o «Ma non riesco a fare le scale senza avere il fiatone, come faccio a correre una maratona?», tra le più comuni. Ma la vera ragione è **la preoccupazione di perdere il controllo di sé e della propria comfort zone**. Ma non è così: **muovere il primo passo** per andare verso ciò che desideriamo significa **aver già percorso metà del tragitto**.

---

ARTICOLI PIÙ LETTI

---

**Tina Turner e la proposta di nozze di Erwin Bach**

DI REDAZIONE PEOPLE

---

**Le violenze del primo marito Ike, l'amore per Erwin, la tragica morte dei figli: la burrascosa vita di Tina Turner**

DI ROBERTA MERCURI

---

**Elisabetta Canalis, l'amore con Georgian Cimpeanu è ufficiale**

DI ROBERTA MERCURI

---

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



## E se non ho tempo?

«E se non avrò tempo da dedicare all'allenamento costante?» o «E se non avrò più tempo da dedicare ad altro?»: il mondo frenetico in cui viviamo ci induce a pensare di non avere mai tempo a propria disposizione. Allora, impara a organizzare il tempo: **fai ordine tra le tue priorità, elimina quelle "finte"**. Si è liberato dello spazio? Bene, ora agisci e dedicati a ciò che veramente ti piace.

Vuoi cominciare a correre, ma dici di non avere mai tempo? Fai ordine tra le tue priorità, elimina quelle "finte". Si è liberato dello spazio? Ora puoi  
WESTEND61

## E se non sono capace?

È come quando si comincia una dieta: **va fissato un obiettivo credibile per le proprie reali possibilità. Poi bisogna credere in se stessi**. Avere un obiettivo realistico e raggiungerlo dopo aver faticato tanto alimenta l'autostima, fallire un obiettivo dopo aver lavorato perché l'obiettivo era oggettivamente irrealistico fa calare l'autostima. Bisogna partire dal riconoscere le proprie qualità - quelle innate, ma anche quelle maturate sul "campo" della vita. Poi, da lì, un passo alla volta, cercare di impegnarci per migliorarle. Solo in questo modo riusciremo a sorprenderci, scoprendo che **l'orizzonte non è un limite, ma una possibilità**.

---

### ARTICOLI PIÙ LETTI

---

Tina Turner e la proposta di nozze di Erwin  
Bach

DI REDAZIONE PEOPLE

---

Le violenze del primo marito Ike, l'amore per Erwin, la tragica morte dei figli: la burrascosa vita di Tina Turner

DI ROBERTA MERCURI

Elisabetta Canalis, l'amore con Georgian Cimpeanu è ufficiale

DI ROBERTA MERCURI

Prefissati degli obiettivi realistici. Bisogna partire dal riconoscere le proprie qualità - quelle innate, ma anche quelle maturate sul "campo" della vita. Poi, da lì, un passo alla volta, cercare di impegnarsi per migliorarle

LJUBAPHOTO

## Non sono bravo come «gli altri»

**Siamo unici, ognuno con le proprie doti e i propri limiti.** Ci sarà sempre un runner con qualità superiori alle nostre, più veloce, più esplosivo, più leggero di noi. Così come nella vita, anche nello sport **mostrare emozioni non è un segno di debolezza.** Temere il giudizio degli altri vuol dire vivere nella paura. E soprattutto, è fondamentale imparare a discernere: quali critiche mi aiuteranno davvero a crescere? Quali invece sono fini a se stesse? Nello sport, **l'avversario**, che potrebbe essere anche il nostro più caro amico e fidato compagno di allenamento, non è una persona da temere, ma colui che **ci aiuta a trovare tutte quelle energie, fisiche e mentali, che ci sono necessarie per sviluppare al massimo il nostro talento.** Così è anche nella vita.

L'avversario non è una persona da temere, ma colui che ci aiuta a trovare tutte quelle energie, fisiche e mentali, che ci sono necessarie per sviluppare al massimo il nostro talento

JACOB LUND

## E se non ci riesco?

Avete fissato degli obiettivi, più o meno grandi. Ebbene, per quanto possiate essere performanti, attraverserete momenti in cui tutti gli obiettivi vi sembreranno a portata di mano e altri momenti in cui non vi riuscirà niente, nemmeno quello che poco prima vi sembrava semplice. **I momenti no esistono, capitano, sono naturali. Fallire fa parte del percorso. La differenza** tra chi, in mezzo alle difficoltà, si lascia andare e chi invece continua a maturare **sta tutta nell'atteggiamento**: governa la paura di fallire e utilizzala per gonfiare le tue vele, navigando con il vento in poppa, e per tirare fuori le energie nascoste di cui hai bisogno per superare la difficoltà.

---

### ARTICOLI PIÙ LETTI

---

Tina Turner e la proposta di nozze di Erwin  
Bach

DI REDAZIONE PEOPLE

---

Le violenze del primo marito Ike, l'amore per  
Erwin, la tragica morte dei figli: la  
burrascosa vita di Tina Turner

DI ROBERTA MERCURI

---

Elisabetta Canalis, l'amore con Georgian  
Cimpeanu è ufficiale

DI ROBERTA MERCURI

Fallire fa parte del percorso. La differenza tra chi, in mezzo alle difficoltà, si lascia andare e chi invece continua a maturare sta tutta nell'atteggiamento  
PEOPLEIMAGES

**Altre storie di *Vanity Fair* che potrebbero interessarti sono:**

Linus: «Allenatevi e non fate del cibo un'ossessione. La fame si vendica: meglio una gratificazione in più che una meno »

Le migliori scarpe da corsa del 2023, testate da una triatleta e maratoneta

TOPICS FITNESS SPORT BENESSERE RUNNING

## VANITY FAIR CONSIGLIA