

# *Saggiistica Aracne*

---



*Vai al contenuto multimediale*

Matteo Simone

# Cosa spinge le persone a fare sport?

*Premessa di*  
Isa Magli





Aracne editrice

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

Copyright © MMXX  
Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

[www.gioacchinoonoratieditore.it](http://www.gioacchinoonoratieditore.it)  
[info@gioacchinoonoratieditore.it](mailto:info@gioacchinoonoratieditore.it)

via Vittorio Veneto, 20  
00020 Canterano (RM)  
(06) 45551463

ISSN 2611-9498  
ISBN 978-88-255-2827-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: febbraio 2020

# Indice

7 *Premessa*  
di Isa Magli

9 *Introduzione*

II *Capitolo I*  
*Aspetti psicologi che motivano a fare sport*

1.1. Benessere psicofisico ed incremento dell'autoefficacia, 11 – 1.2. Matteo Papini: «Quando corro stacco la mente e mi rilasso», 13 – 1.3. Enrico Pacini: «Quando corro (o giocavo a basket) sono totalmente me stesso», 18 – 1.4. Alessandro Damato, *runner*: «Lo sport è sinonimo di benessere fisico e mentale», 22 – 1.5. Rincorrere il benessere psicofisico, emotivo e relazionale, 27 – 1.6. Antonio Trombetta: salute, benessere e motivazioni di ultramaratoneti resilienti, 29 – 1.7. Lara La Pera: «Correre mi dà un senso di benessere mentale e fisico», 31 – 1.8. Ivano Caronti, *ultrarunner*: «Fare sport è la cosa più bella del mondo», 38 – 1.9. È sempre il momento per mettersi in moto e iniziare a fare sport, 40 – 1.10. Se non vuoi fare sport per non faticare, fallo per metterti in posa, 41.

45 *Capitolo II*  
*Raggiungere mete e obiettivi*

2.1. La convinzione, la fiducia per raggiungere mete e obiettivi, 45 – 2.2. C'è sempre una direzione da prendere, una meta da raggiungere, 49 – 2.3. Muay thai: «Devo fare attenzione a prendere meno colpi possibile», 50 – 2.4. Silvia Tombolini, Oro in Europa scherma non vendenti: «Bellissima soddisfazione!», 53 – 2.5. Nutrizione al servizio della performance, 62 – 2.6. Lorena Brusamento, mondiali Belfast: «Ora bisogna raggiungere l'obiettivo!», 66 – 2.7. Vito Cafaro: «Il mondo *trail* è meraviglioso», 68 – 2.8. Anna Tartaglione: «Prossimi obiettivi? Sogni da realizzare? Correre una maratona», 70 – 2.9. Alessio Alessandroni: «I sogni? Le mie prossime maratone», 72 – 2.10. Robles Paolo: «Impegno, motivazione e strategia per raggiungere qualsiasi risultato», 75.

81      **Capitolo III**  
*Superare le crisi*

3.1. La salita e le crisi diventano alleati dell'atleta, 81 – 3.2. Gianni Gi-rod, *ultratrailer*: «Le crisi spesso, come arrivano, poi passano», 82 – 3.3. Maria Chiara Parigi, *ultratrailer*: «Le crisi passano ed è un po' come risorgere», 86 – 3.4. Chiara Raso: «Trovare la forza per reagire e superare il momento di difficoltà», 89 – 3.5. Ciò che desideri sognare, puoi raggiungere: il segreto sta nel non mollare, 93.

97      **Capitolo IV**  
*Sport di squadra*

4.1. Raggiungere un maggior benessere individuale e di gruppo-squadra, 97 – 4.2. Dino Valmori, rugby: «I4 fratelli in campo hanno bisogno di me come io di loro», 99 – 4.3. Andrea Tortora, boxe: «Lo sport di squadra fa accrescere anche il lato emotivo», 104 – 4.4. Raffaele Ianniciello, calcio: «Il mio sogno è di giocare con la squadra del mio paese», 107 – 4.5. Dory, *softball*: «Lo sport di squadra, all'aria aperta, mi ha dato equilibrio e libertà», 109 – 4.6. Giuseppe Mangione, inossidabile, grazie alla sua squadra e a sua figlia Michela, 114 – 4.7. Claudia Torri, pallavolo: «Importante un clima di squadra sereno», 117 – 4.8. Davide Colucci, calcio: «Vorrei vincere i play off con la squadra della mia città», 122 – 4.9. Paolo Mannarino, *runner*: «Far parte di una squadra non ti fa mai mollare», 124 – 4.10. La Sbarra & I Grilli: organizzazione, coinvolgimento, risultati, clima di squadra, 127.

131      *Bibliografia*

133      *Biografia*

135      *Ringraziamenti*

## Premessa

ISA MAGLI\*

Il lavoro è ammaliante e, per questo, invitante alla lettura e alla elucubrazione.

A guisa di una spiaggia si presenta la gamma degli *sports* (calcio, triathlon, *running*, pallavolo, ultra maratona, rugby, boxe ecc.), distesa davanti ad un mare, a volte, blu, inneggiante alla tranquillità, alla prosperità corporale ed alla pace dei sensi; altre volte, melmoso, burrascoso a prima vista, ma poi accogliente panacea ai problemi esistenziali quotidiani.

Emerge la piena dimostrazione della personale presenza dell'autore: infatti lo sport appare come il cardine del suo vivere e, la perfetta sintomatologia dei fonemi riportati, è un riverbero dello sport nella persona umana come invito dell'attività psico-somatica per la rivalorizzazione intellegibile e per la risoluzione spicciola dei dilemmi giornalieri.

La trattazione è sotto forma di quesito a personaggi che hanno vissuto e vivono, e hanno praticato e praticano attività sportiva con conseguenti responsi epistolari o tecnologici.

I periodi un po' prolissi con concetti ripetuti e, alcune volte con la limitata punteggiatura, propalano di primo acchito una certa ambiguità che sembra di allontanare dal senso vero dell'argomentazione.

Proseguendo, poi, e informati sulle varie opinioni di sensazioni ed emozioni, positive e negative che siano, provate, si riscontra un momento peculiare da vivere e da sperimentare con strati di dogmatismo e di didattica.

Seguono consigli vari come: «Se non ci si vuole faticare, competere e gareggiare, almeno mettersi in posa» cioè «far parte di un gruppo per incontrare gente, aderire all'esercito del *selfie* con telefono per memorizzare episodi che serviranno a ricordare il passato e rivedersi in divenire».

Invita i ragazzi con i familiari a prendere il treno dello Sport per salire per strade, monti e parchi: insomma tutto ciò che la natura comprende.

\* Studiosa e psicoterapeuta.

Sport uguale solidarietà, sviluppo sensoriale, autoefficacia, ed incremento della Resilienza.

Sport uguale solidarietà, integrazione, consapevolezza del corpo entro i limiti ossia essere ardimentosi ma non strafare, sperimentare, ma non affaticarsi.

Fa riferimento ad uno acronimo CAR (Consapevolezza, Autoefficacia, Resilienza) per evidenziare la conquista del benessere e il successo.

Per il raggiungimento di obiettivi positivi necessitano:

- a) l'esperienza di visionare paradigmi;
- b) la persuasione come mezzo e impegno, a parte il talento per la riuscita;
- c) l'umore che favorisce l'agire e offre consigli per recuperare energie.

Sintomatico è un paragone riportato di un ultramaratoneta che considera lo Sport «un orto da coltivare con passione e dispendio di forze per dare la giusta rendita senza trascurare altri orti: la famiglia e il lavoro».

È da mettere in conto il valore che attribuisce alle donne, ponendole sullo stesso livello di quelli dell'altro sesso come ad esempio: Maria Chiara Parigi (*ultratrailer*); Lara La Pera (campionessa di pallavolo e corsa); la schermidora Silvia Tombolini (campionessa con disabilità ipovedente), la quale incita alla tenacia, alla lealtà e, anche se con rischi e fatiche, di non mollare mai neppure dopo una sconfitta, perché perdere, dopo aver analizzato gli errori, rafforza la resilienza, che consente di riprendersi e di conseguire risultati accettabili.

Seguono consigli per una retta alimentazione che rappresenta un punto fondamentale per le varie esercitazioni e per un buon risultato finale.

Tutti gli intervistati sono favorevoli alla figura dello psicologo che risulta indispensabile non solo per la salute del corpo del singolo, ma ancor più, del gruppo-squadra, affinché non sia demotivato e subisca crisi, difficoltà, sconfitte.

Con ORA (Obiettivi, Risorse, Autoefficacia) si migliora la capacità di organizzazione e di concentrazione, per cui i giovani dovrebbero prendere come massima: «Vinci nello Studio – Vinci nello Sport» per crescere e maturare. Bando al DOPING perché arreca sviluppo negativo al fair-play.



## Introduzione

Cosa spinge le persone a fare sport?

Non solo la performance ma anche la voglia di mettersi in gioco, di mantenersi in forma, rincorrere il benessere psicofisico, emotivo e relazionale; la voglia di fidarsi e affidarsi a qualcuno che ti fa compagnia, che ti porge una bevanda, che ti aspetta; una spinta motivazionale, dettata da cuore, testa e corpo, per provare a stare nel gruppo che contiene e sostiene, per non mollare, per occuparsi di sé stessi e degli altri, per raccontarsi in una squadra con progetti di gare, per ricordare momenti passati insieme, per condividere momenti di pregara, fatti di viaggi e incontri, per superarsi: questo è lo sport che vogliamo, uno sport che possa incrementare consapevolezza, autoefficacia, resilienza e spirito di squadra e appartenenza. Chiamateli pure masochisti o incoscienti gli sportivi, ma in realtà quello che emerge dalle varie storie e testimonianze è che si tratta di un mondo fantastico e sorprendente, affascinante e protettivo. E a casa si porta sempre qualcosa.

È importante lavorare sugli obiettivi, sul superare errori e sconfitte; si impara da tutto ciò che succede e si può fare meglio in futuro come individui e come squadra, conoscendosi meglio.

Si impara sempre dall'esperienza, importante è mettersi in gioco, uscire dalla zona di comfort. Si può scegliere di restare seduti dietro le quinte, comodi, ma solo mettendosi in gioco e facendo esperienza, ci possono essere i presupposti per far meglio e conoscersi meglio. La prossima volta si potrà fare diversamente e con risultati migliori.

I familiari, inizialmente, non approvano la passione di un ultramaratoneta che percorre tanti chilometri su strade o sentieri in condizioni atmosferiche difficili, a volte, ai limiti della sopravvivenza, ma con il tempo comprendono che l'atleta si dedica ad una passione che lo coinvolge e che gli permette di sperimentare benessere.

Ho approfondito gli aspetti che riguardano la motivazione a fare sport per il benessere, per raggiungere obiettivi nello sport e nella vita e riporto nel testo alcune interviste ad atleti di diverse discipline sportive individuali o di squadra.



## Aspetti psicologici che motivano a fare sport

### 1.1. Benessere psicofisico ed incremento dell'autoefficacia

Essendo io stesso un atleta ed avendo avuto l'opportunità di fare un'esperienza /stage di circa quattro mesi presso un Centro Sportivo di atleti professionisti, ho potuto rendermi conto che è importante un lavoro di definizione degli obiettivi sfidanti, chiari, raggiungibili, dal quale partire per individuare risorse, qualità, caratteristiche occorrenti da acquisire o potenziare per conseguire tali obiettivi.

Ciascuno di essi deve essere ben formulato, visibile (immaginabile), possibile, sfidante, di mia responsabilità, percorribile in un tempo prefissato (con scadenza), identificabile in un risultato.

Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta.

Utilizzando il modello ORA si definisce chiaramente l'obiettivo temporale e le risorse per raggiungerlo. È importante riuscire ad immaginarsi con l'obiettivo raggiunto. Attraverso l'ipnosi ericksoniana ci si proietta avanti nel tempo con l'obiettivo perseguito. Come ti vedi avendo già raggiunto l'obiettivo? Dove? Con chi? Come ti senti? Come è stato raggiungere l'obiettivo? Cosa hai fatto? Chi ti ha aiutato? Quali sono state le tue risorse? Come hai iniziato? Da dove sei partito? Quali difficoltà hai incontrato? Come le hai superate?

Si passa al lavoro di Gestalt Therapy con la tecnica della "sedia vuota": «Tu sei avanti nel tempo e hai raggiunto l'obiettivo, visualizza te stessa/o con obiettivo ancora da raggiungere, digli come hai fatto tu a raggiungerlo e come può fare lui; cambia sedia e diventa te con obiettivo da raggiungere, hai sentito cosa ti ha detto te stessa/o? Sei disposta/o ad impegnarti? Quanto credi in te stessa/o?».

Si lavora poi sull'autoefficacia personale attraverso la ricerca, attraverso l'ipnosi ericksoniana di passate prestazioni positive, di modelli di riferimento, di ricerca di feedback positivi da parte di altri.

Come ha descritto Bandura nel suo libro *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*, le quattro fonti dell'autoefficacia sono:

- a) Esperienze precedenti di successo, di raggiungimento di precedenti obiettivi; se si ha difficoltà ad individuarle si può invitare la persona a tornare indietro nel tempo; per esempio, quando si è iniziato a camminare, non è stato semplice, all'inizio non ci si riusciva, si cadeva ma con lo sperimentare, con l'aiuto degli altri, con la persistenza ci si è riusciti e, quindi, è stato un obiettivo raggiunto. Lo spiega Milton H. Erickson nel suo libro *La mia voce ti accompagnerà*:

Con la descrizione dei plausibili tentativi del bambino nel suo apprendere a stare in piedi e a camminare, Erickson favorisce la regressione dell'ascoltatore a livello infantile. . . ricorda inoltre al paziente che imparare è o è stato difficile, ma che imparerà, se persiste. . . Voi non sapete come avete imparato a stare in piedi, ma possedete quell'informazione. Questo era uno dei più importanti principi di Erickson: la fiducia che la persona possa trovare nella propria storia naturale, le risorse per superare il problema, per il quale sta cercando aiuto. In questo racconto, egli ricorda alle persone che esse possiedono delle risorse delle quali non si rendono conto. (ROSEN S. (a cura di), 1982)

- b) L'esperienza vicaria, fornita dall'osservazione di modelli: vedere persone simili a noi che raggiungono i propri obiettivi con l'impegno e l'azione personale aumenta la convinzione di riuscire in situazioni analoghe.
- c) La persuasione verbale: le persone convinte verbalmente di possedere determinate capacità per agire efficacemente, hanno più probabilità di attivare impegno migliore e di ottenere risultati positivi.
- d) Gli stati fisiologici, affettivi ed emotivi sono elementi su cui le persone si basano per valutare le proprie capacità (es. sensazioni piacevoli e di benessere sperimentati in occasione del raggiungimento di precedenti obiettivi).

Altro strumento utile applicato nel Modello di intervento definito ORA è il protocollo EMDR di Sviluppo e Installazione di Risorse (RDI – Resource Development and Installation), che contribuisce a fare un lavoro di sviluppo delle risorse occorrenti. Si lavora per un obiettivo futuro partendo dal “Qui e Ora” e attraverso la storia narrata

dal soggetto si cerca di individuare ed enfatizzare le capacità e le competenze possedute; successivamente si procede con un lavoro di elaborazione dell'informazione con lo scopo di agevolare e facilitare l'instaurarsi di cognizioni positive per poi tornare al presente più sicuri, più convinti, più determinati.

Si procede con un lavoro sul futuro per poter sperimentare di vedersi nel raggiungimento dell'obiettivo in modo efficace, invitando la persona ad immaginare vividamente come potrebbe percepirsi nel futuro, in modo da permettere una simulazione della prestazione od obiettivo così che la persona si presenti all'evento "come se" fosse una cosa già sperimentata di riuscita.

Cosa ti ha fatto aumentare la fiducia in te? Quali sono gli episodi passati di successo e di benessere? Cosa hai appreso? Cosa vuoi trasmettere agli altri? In che modo hai sperimentato benessere attraverso lo sport e la corsa in particolare?

### **1.2. Matteo Papini: «Quando corro stacco la mente e mi rilasso»**



Gare che tanti definiscono estreme e impossibili sono viaggi, sono esperienze di attraversamento di luoghi incantevoli sperimentando

sensazioni ed emozioni uniche e irripetibili, si decide di allenarsi e iscriversi a tali gare da soli o con amici, si sperimenta l'attesa dell'avventura, la preparazione meticolosa relativamente all'abbigliamento tecnico da indossare e tutto l'occorrente che può servire durante le tantissime ore di sport, di corsa in montagna, compresi integratori personalizzati.

Di seguito Matteo Papini racconta il suo percorso di atleta e le sue impressioni rispondendo a un mio questionario:

*Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita?*

«No assolutamente. Corro solo per divertimento, i campioni sono fatti diversamente».

*Qual è stato il tuo percorso per diventare un Atleta?*

«Ho iniziato a correre nel 2011 per dimagrire così come tanti miei colleghi runner. Poi però è scoccata una scintilla e la distanza ha iniziato ad aumentare. Siamo così passati dalla mia prima mezza maratona, corsa nel 2013, al *Tor de Chateaux*, corso a Maggio, di 170km in Valle d'Aosta».

È un attimo. Quando la corsa chiama, è difficile resistere, soprattutto quando, oltre alla corsa, sono le montagne a chiamare, ci si perde in esse, boschi e prati, ci si dimentica di avere una vita ordinaria e si rischia di perdersi e non tornare più alla quotidianità, perché quello che si sperimenta è immenso, difficile da descrivere, è più che terapeutico.

*Quali sono i fattori che contribuiscono al tuo benessere o alla tua performance?*

«Quando corro stacco la mente e mi rilasso».

*Nello sport chi contribuisce al tuo benessere o alla tua performance?*

«Non ho nessun allenatore e nessun preparatore. Sono autodidatta ed infatti i limiti si vedono. Però corro per divertirmi e per adesso voglio che la corsa rimanga tale. Nel futuro probabilmente mi appoggerò ad un allenatore per effettuare allenamenti mirati».

*Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle?*

«Sono due le gare corse fino ad oggi che mi hanno dato molta soddisfazione. Nel 2016 la *50 Km di Romagna* corsa come allenamento e

chiusa appena sopra le 4 ore, un crono veramente inaspettato. Quest'anno invece la gara che mi ha regalato più emozioni è stata il *Tor de Chateaux* corsa insieme all'amico Roberto. Un "viaggio" di 170 km attraversando 34 castelli della Valle d'Aosta».

*Quale è stata la tua gara più difficile?*

«Senza ombra di dubbio il *Tor de Chateaux*, due notti passate senza fermarsi. È stata una gara durissima dal punto di vista mentale. Sono riuscito a prepararla bene dal punto di vista fisico ma ho sofferto tantissimo le tante ore passate "sulle gambe". Sicuramente un'ottima esperienza per il futuro».

Eh sì, gare durissime ma stimolanti, per due notti fuori in montagna si sarebbe disposti a pagare grosse cifre al fine di fare queste esperienze, ma non è da tutti, ci vuole coraggio e impegno, tanta fiducia in se stessi, tanta capacità di andare avanti senza temere crisi o animali notturni, tanta voglia di continuare a vivere, rischiando di perdersi in montagna, ma con la speranza e la sicurezza che si riesce sempre a cavarsela, per poter poi raccontare a se stessi esperienze ricchissime dense e intense:

*Qual è una tua esperienza che ti possa dare la convinzione che ce la puoi fare?*

«La mia prima maratona. Corsa nel 2014 con poca consapevolezza di cosa voleva dire affrontare 42 km».

Quello che emerge approfondendo la conoscenza di atleti e soprattutto ultramaratoneti di strada e di trail è che i primi sono più meticolosi, più scientifici, più calcolatori, mentre gli atleti di trail osano di più, sono più impulsivi, se la rischiano, vanno incontro al vuoto, al buio, gli piace fare esperienze, apprendere da quest'ultime e in seguito riescono a organizzarsi e far molto meglio con l'attenzione al minimo dettaglio:

*Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva?*

«La cosa più divertente sono le espressioni in volto delle persone a cui racconto di aver corso per 170 km».

Questo è il bello dello sport di endurance, i racconti a familiari e amici o fan di cose alle quali neanche te stesso ci credi dopo averle fatte; cose incredibili, deliri e allucinazioni, resistenza a sonno e per-

corsi ostici e impervi, temperature estreme; e, poi, nella vita, tutto diventa semplice, anche le code agli uffici postali non ti impensieriscono più, si acquisisce un'approccio più meditativo, tutto passa, tutto scorre, non fa paura una salita ripida, non fa paura un temporale così come non fa paura la coda all'ufficio postale, questo è valido per tanti ultrarunner ma non per tutti.

*Quali sono le sensazioni che sperimenti facendo sport?*

«La corsa mi regala tranquillità».

La corsa diventa un mondo parallelo, dove ritrovi te stesso, dove rimetti le cose a posto, dove fai ordine della tua vita, dove elabori problemi.

*Quali sono le difficoltà, i rischi, a cosa devi fare attenzione nel tuo sport?*

«Nel correre ultra maratone bisogna stare attenti a non andare in sovra allenamento, se la stanchezza prende piede è ora di fermarsi e riposarsi. Io cerco di ascoltare il mio corpo».

Questo è importante, bisogna conoscersi bene, sviluppare elevata consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità per non rischiare, per esempio, collassi e confusione mentale a causa di mancanza di elettroliti. È fondamentale rispettare un'adeguata integrazione alimentare, ristabilire i serbatoi che si svuotano man mano che si consuma energia.

*Quali condizioni fisiche o ambientali ti inducono a fare una prestazione non ottimale?*

«Sicuramente il gran caldo e la stanchezza non aiutano».

*Cosa ti fa continuare a fare sport?*

«La voglia di mettermi alla prova, superare quel limite che, il più delle volte, è solo un blocco mentale. E poi la soddisfazione quando tagli il traguardo di un ultra maratona è una sensazione impagabile, una scossa di adrenalina che ti ripaga di tutti gli sforzi fatti».

Ti da sempre più sicurezza, puoi alzare sempre un po' l'asticella, sai che sarà difficilissimo, ma che ce la farai, ti ritroverai al di là della linea del traguardo, soddisfatto e appagato.



*Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni?*

«Le crisi sono sempre possibili nelle ultra maratone, bisogna stare calmi e reagire. Le sconfitte servono per migliorarsi. Di infortuni ne ho avuto solo uno e mi è servito per allenarmi in maniera diversa».

Si impara sempre e si porta a casa sempre qualcosa di utile per far meglio la prossima volta.

*Quale può essere un messaggio per sconsigliare il doping?*

«Per divertirsi non serve il doping».

*Familiari e amici cosa dicono circa il tuo sport?*

«Passiamo alla domanda successiva».

Rispondo io a questa, da una parte lamentano l'assenza dell'atleta, il suo pensiero fisso per gli allenamenti e le gare da organizzare e a cui partecipare, dall'altra parte sono contenti che si occupi della sua salute, che si fortifica come persona, così riesce a risolvere anche problemi di casa o familiari, per cui anche loro sotto sotto fanno il tifo e raccontano in giro le sue pazzie di sport estremo.

*Cosa hai scoperto di te stesso nel praticare attività fisica?*

«Ho scoperto un nuovo Matteo».

È vero, lo sport ti rimette al mondo, ti fa scoprire nuovi mondi, nuove capacità, nuovi orizzonti, dà un senso a una vita nuova ricca di sensazioni ed emozioni attraverso lo sport, colori, sudore, fatica.

*Riesci ad immaginare una vita senza lo sport?*

«Molte volte ci penso e spero che rimanga un pensiero per i prossimi anni».

*Hai mai pensato per infortuni o altro di smettere di essere atleta?*

«Ho avuto un infortunio a Settembre del 2016 ma mi è servito come stimolo ad allenarmi più seriamente, spero che il giorno in cui dovrò appendere le scarpe al chiodo sia il più tardi possibile».

*Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport? Per quali aspetti ed in quali fasi?*

«Nel mondo delle ultra maratone la tranquillità psicologica è fondamentale per affrontare gare ed allenamenti lunghi. Penso che la figura diventerà di valido supporto».

*Quali sono i tuoi prossimi obiettivi? Quali sono i sogni da realizzare?*

«Ho in programma ancora tante gare per quest'anno ma la "gara vera" la teniamo per il 2018 in cui correrò per la prima volta la *Nove Colli*. Nel 2018 mi piacerebbe anche correre una 100km sotto le 9 ore. Il sogno nel cassetto di ogni ultra maratoneta è sicuramente la *Spartathlon*, vedremo nei prossimi anni».

Bella storia, bei progetti e direzioni nuove per il futuro, chissà se ci incontreremo alla *Nove Colli*.

### **1.3. Enrico Pacini: «Quando corro (o giocavo a basket) sono totalmente me stesso»**

Lo sport ti permette di emozionarti, di faticare sperimentando situazioni personali e relazionali. Ti consente di scegliere quello che fa per te in quel momento considerando che nulla è per sempre ma che si può sempre cavalcare l'onda del cambiamento. Così Enrico che inizia a fare basket a 6 anni, poi si dedica alla MTB ed ora ha scoperto la corsa a piedi, ci racconta la sua esperienza di atleta rispondendo ad alcune mie domande.

*Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita?*

«Sinceramente mai, i campioni sono altri e nel mio percorso ho avuto modo di incontrarne tanti».

*Qual è stato il tuo percorso nella pratica sportiva?*

«Ho iniziato a giocare a Basket a 6 anni e ho continuato per lungo tempo. Dopo i trenta mi sono dedicato alla mountain bike e ora mi dedico alla corsa da 3 anni e mezzo».

*Quali sono i fattori che contribuiscono al benessere e performance nello sport?*

«Al benessere far qualcosa che piace davvero, al risultato senza dubbio la forza mentale».



*C'è qualcuno che contribuisce al tuo benessere e performance nello sport?*  
«Diversi compagni/ compagne più esperti di me mi aiutano coi consigli e con l'esempio».

*Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva?*  
«Per molti sono un pazzo, per coloro che oltre a essere amici son runners sono solo uno che ci mette cuore».

*Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva?*

«Episodi divertenti ne ricordo tanti, un cane mi ha inseguito durante una campestre, un'altra volta in Spagna (maratona di Valencia) senza essermi messo d'accordo mi son trovato casualmente vicino ad altri due ragazzi sardi che conoscevo. Il più emozionante, invece, è l'arrivo invece l'arrivo della mia ultima maratona quando ho intravisto in chi mi aspettava la felicità per il mio risultato».

*Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare sport?*

«Che so metterci l'anima ma anche che spesso alzo troppo l'asticella».

*Quali capacità, caratteristiche, qualità ti aiutano nel tuo sport?*

«Essenzialmente la capacità di viverlo per ciò che realmente è: una sfida con noi stessi e non con l'altro».

*Che significato ha per te praticare il tuo sport?*

«È un gioco, mi aiuta a sentirmi libero con la naturalezza che hanno i bambini. Quando corro (o giocavo a basket) sono totalmente me stesso».

Questo è lo sport che vogliamo: mettersi in gioco ma anche giocare, non solo performance, gioco di squadra, gioco con gli amici, lo sport che ti rimette al mondo in modo diverso, ti fa sperimentare.

*Quali sono le sensazioni che sperimenti nello sport?*

«Sento che l'adrenalina scorre, mi sento vivo, e non penso».

*Quali sono le difficoltà, i rischi, a cosa devi fare attenzione nella pratica del tuo sport?*

«Posso rischiare di togliere tempo a chi mi sta vicino».

*Quali sono le condizioni fisiche o ambientali che ti ostacolano nella pratica del tuo sport?*

«Nonostante viva in un'isola a sud della Sardegna il caldo non è un problema e nemmeno la pioggia o il freddo. Odio il vento forte, e dove vivo può esserlo molto. È stato l'unico ostacolo a qualche allenamento. Ostacoli fisici non ne ho ancora incontrati».

*Cosa ti fa continuare a fare attività fisica, hai rischiato di mollare di fare sport?*

«Continuo finché mi diverto. Quando non mi divertirò più farò altre cose. Qualche infortunio mi ha tenuto lontano dallo sport per qualche mese, ma non ho mai pensato di mollare».

*Quale può essere un messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi al tuo sport?*

«Lo sport è una grande palestra di vita, aiuta a confrontarci coi nostri limiti per superarli e ci insegna il rispetto verso l'altro che sia compagno o avversario».