

Andrea Gugliotta: Sogno la maratona di New York, la 100km del Passatore

Matteo SIMONE



Lo sport permette di conoscere sempre più se stessi, aver cura di sé, studiare percorsi di allenamento per raggiungere risultati soddisfacenti cercando di raggiungere obiettivi e mete trasformando sogni in realtà.

Di seguito, Andrea Gugliotta (A.S.D. Vegan Power Team) racconta la sua esperienza rispondendo ad alcune mie domande.

Quali sensazioni sperimenti facendo sport? *Ho sempre praticato una qualche disciplina sportiva più per dovere che, per passione. Nel 2011, a seguito di un incidente motociclistico, con esito di politrauma cranico, sono dovuto restare sei mesi in ospedale. Una volta uscito il mio corpo e la mia capacità cognitiva erano cambiati. È stata in questa occasione che ho capito quanto l'allenamento potesse incidere, in maniera positiva, su corpo e mente. Era già un miracolo che mi fosse stata concessa una "seconda possibilità", avrei forse dovuto sprecarla? Certo che no. Una volta uscito dal coma la fisioterapia è stata un tassello fondamentale che mi ha permesso di recuperare la mobilità. Mi allenavo perché potevo, anzi dovevo tornare come prima. Mente e corpo sono strettamente correlate tra loro e la salute dell'una influisce sulla salute dell'altra.*

La pratica di un'attività sportiva rimette al mondo, soprattutto quando succedono imprevisti traumi o situazioni difficili da elaborare, accettare ripartendo da se stessi, dal proprio corpo, dalla propria volontà di fare qualcosa rimettendosi in gioco.

Ritieni utile lo psicologo nel tuo sport? Per quali aspetti e in quali fasi? *Credo che il ruolo dello psicologo in ambito sportivo giochi un ruolo fondamentale, specie in ambito agonistico dove il suo contributo può determinare il risultato di una gara.*

La gara della tua vita, dove hai sperimentato le emozioni più belle? *Nel mio ruolo di volontario soccorritore di Croce Rossa, mi capita spesso di prestare servizio presso le gare podistiche, e sono rimasto affascinato da questa antica arte. Così ho deciso di iniziare a praticarla: circa un paio di anni fa mi sono iscritto in palestra e ho iniziato a correre sul tapis roulant, ma è solo quando sono sceso in strada che ho toccato con mano, o forse sarebbe meglio dire piede, le emozioni che ti regala la corsa. Dopo l'incidente sopracitato sono diventato vegano poiché ho appreso il valore della vita e mi sono dato all'attivismo. È proprio in questo contesto che ho conosciuto un amico con cui condividiamo la stessa passione e che mi sprona a continuare. Insieme a lui ci siamo iscritti al "Vegan Power Team" che ci permette di conciliare il fare attivismo con la corsa. La prima corsa ufficiale con questa maglia è stata la mezza maratona di Lugo, dove complice l'afa tipica della Romagna ho rischiato di mollare più volte durante la corsa, ma è proprio in questi momenti che il mio compagno di squadra, nonché amico mi ha dato la grinta per terminare. Attraversare il traguardo ha rappresentato per me una rivincita contro la Morte.*

Lo sport a volte diventa un grandissimo veicolo di valori mettendo insieme persone che portano avanti progetti sensibili a tematiche quali ambiente, ecologia, rispetto degli esseri viventi, e insieme è molto meglio per portare avanti progetti e obiettivi individuali, di gruppo, di collettività, confrontandosi e agendo in massa.

La tua gara più difficile? Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? *Dicono che quando si è in bilico sul filo che separa la vita dalla morte la Sig.ra in nero si presenti con una scacchiera e ti inviti a giocare con lei. È stata una partita difficile, fatta di alti e bassi: "Questa volta ho evitato lo scacco matto per un pelo". Altre volte sono stato io ad avvicinarmi al Re tanto da poter "scorgere i suoi occhi". Con oggi dichiaro ufficialmente chiusa questa partita e mi sento di poter dire di avercela fatta: "Scacco matto, questa volta*

ho vinto io". Niente determina il nostro destino più delle decisioni che prendiamo: chi siamo oggi non è altro che la somma totale delle decisioni che, consciamente o inconsciamente, abbiamo preso in passato. Se non mi fossi deciso a lottare, 11 anni fa,

avrei trascorso una vita a metà. Se non mi fossi rimboccato le maniche non avrei. Se non mi fossi rimboccato le maniche non avrei mai raggiunto i risultati che, oggi, posso vantare di aver ottenuto. La Vita è una gran cosa, bisogna solo imparare a "giocare".

The image shows a Facebook post for the book "Sport, benessere e performance". At the top left is the publisher's logo, "PROSPETTIVAEDITRICE.IT". To its right is the book title "Sport, benessere e performance" in bold black text, followed by a blue thumbs-up icon. Below the title is the text "Sponsorizzato" with a globe icon. The main text of the post reads: "Un libro che parla non solo di campioni ma anche dell'atleta comune. Lo psicologo dello sport a volte diventa una figura di riferimento." Below this is a preview of the book cover. The cover features a snowboarder in action and the title "SPORT, BENESSERE e PERFORMANCE" in large letters. Below the title is the subtitle "Aspetti psicologici che influiscono su benessere e performance dell'atleta". At the bottom of the post is a white banner with the publisher's name "PROSPETTIVAEDITRICE.IT" on the left, the book title "Sport, benessere e performance" in the center, and a button that says "CONTATTACI" on the right.

Nella vita ci sono sempre occasioni per morire o rimboccarsi le maniche, a volte non dipende da noi il nostro destino, ma la maggior parte delle volte siamo noi che possiamo avere ben salde le redini della nostra vita e proseguire nel miglior modo possibile, da soli o in compagnia, scansando difficoltà,

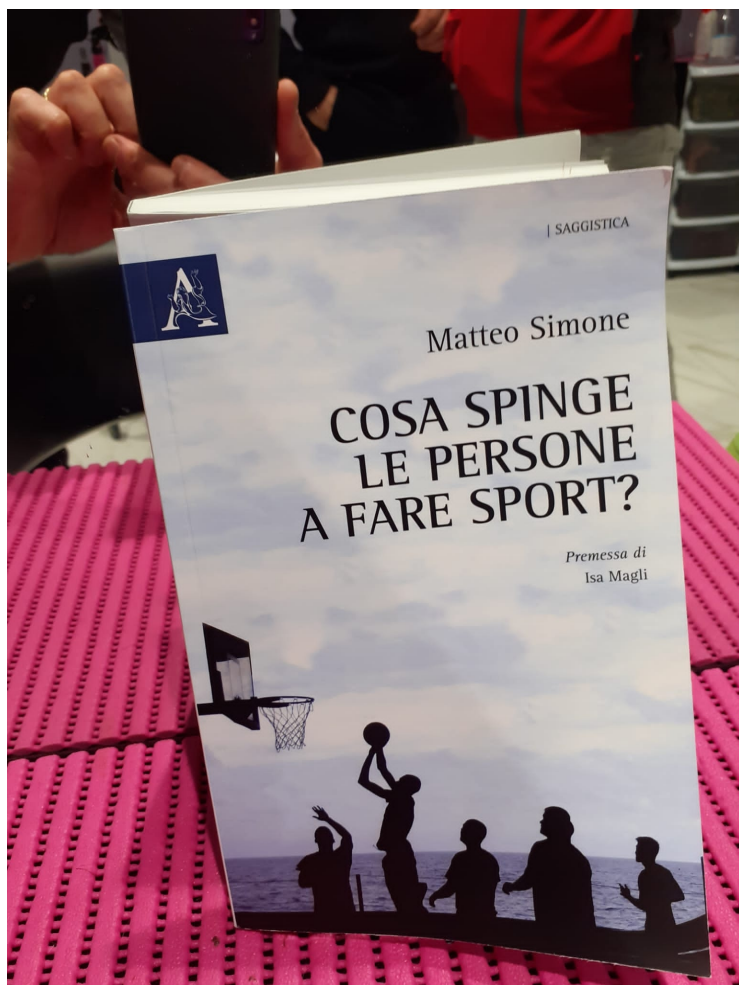
rialzandoci possibilmente sempre prima o poi, accettando crisi e avversità e ribaltando situazioni avverse.

Un messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarli allo sport? Un messaggio per sconsigliare l'uso del doping? *A un giovane che si avvicina allo sport consiglio di non tralasciare l'allenamento mentale, perché per eccellere in una disciplina occorre prima di tutto la testa. Ciò implica anche il giocare correttamente senza ricorrere a sostanze che possono, in qualche modo, favorire le prestazioni sportive.*

Hai un modello di riferimento, ti ispiri a qualcuno? *Quando ero ricoverato in ospedale, da settembre 2011 a febbraio 2012, si è verificata la tragica morte di Marco Simoncelli, mentre era intento nell'inseguire il suo sogno. I libri che gli sono stati dedicati, in seguito,*

mi hanno seguito durante la mia permanenza in ospedale e ho continuato a leggerne una volta uscito. Sono riuscito a creare una sorta di legame intrinseco con questo campione che mi accompagna tutt'ora, poiché ho un suo ritratto sulla scapola dx con la frase "Race your

Life" che mi ricorda di andare sempre al massimo fino all'ultima goccia di vita. Attenzione che massimo non vuol dire cadere negli eccessi che ci riserva il mondo attuale, quanto piuttosto nell'accogliere tutte le occasioni che la vita ci offre in modo tale da non arrivare anziani con il rimorso dell'"avrei potuto fare".



Ogni momento della nostra vita velocissima andrebbe vissuto al massimo della consapevolezza di quello che vogliamo fare mobilitando le energie sufficienti.

Una parola o frase che ti aiuta a crederci e impegnarti? *Una frase*

che mi aiuta a non mollare e a dare il 100% in gara è: "La vera forza non sta in chi non cade mai, ma in chi cadendo trova il coraggio di rialzarsi".

Chi non cade mai è colui che non rischia di stare in piedi, di uscire fuori dalla zona di confort, non vive abbastanza per non cadere. Chi cade è colui che si arrischia, che non teme l'esperienza anche se a volte è negativa, si apprende sempre, si cresce sempre da qualsiasi esperienza che sia positiva o negativa.

Sogni da realizzare? *Ho tanti sogni nel cassetto: sogno la maratona di New York, la 100km del Passatore. Quando corro voglio dimostrare a familiari e amici, ma in primis a me stesso, che sono riuscito a tornare la persona che ero pre-incidente.*

Si può sperimentare di essere resilienti, di aver avuto una crescita post traumatica grazie ad esperienze avverse che hanno lasciato un segno positivo.

Matteo SIMONE

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo