

## Giovanna ed Ivano, continuare ad emozionarsi attraverso lo sport

Matteo SIMONE

[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)



A volte lo sport è contagioso, se vedi una persona che conosci che sperimenta benessere attraverso lo sport può capitare che ti fai prendere anche te da questa passione ed allora è fatta, in due è meglio, soprattutto se si tratta di una coppia affiatata.

E' quello che succede a Giovanna ed Ivano ma anche alla loro figlia, una famiglia di sportivi che si allenano e gareggiano per mettersi alla prova, per confrontarsi con se stessi e con gli altri, per fare squadra con altri atleti che condividono la stessa passione.

L'aver vicino famigliari o amici che hanno la stessa passione, stimola progetti di gare, di allenamenti, di eventi.

Giovanna, una moglie di un runner e mamma di una runner, è riuscita a farsi contagiare ed ora c'è la corsa verso la prestazione migliore, verso la gara un po più lunga, ma tutto ciò Giovanna lo vive serenamente con la sua famiglia, i suoi amici, la sua squadra.

Ecco di seguito *il punto di vista di Giovanna ed Ivano* sullo sport per il benessere e la performance.

Come hai scelto il tuo sport?

“Grazie a mio marito.”

“Da piccolo, la mia famiglia era di contadini e tra virgolette povera, per cui nei campi si poteva solo correre.”

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

“L'emozione più bella è stata la mia prima maratona SAN VALENTINO 2015, fatta con mio marito, la prestazione migliore è sempre una maratona ed è la prima del 2016 (maratona di Buon anno).”

“Sicuramente la mezza maratona di TELESE 2015, dove sono partito per partecipare, per fare un allenamento, invece è uscita per me una buona prestazione. Quel giorno mentre correvo ho pianto.”



Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Non c'è, ne sono convinta! Ognuno di noi ottiene sempre quello

che vuole, l'importante è che in tutto quello che fai ci metti sempre il cuore.”

Ti vorrei dire la corsa che ho fatto di 104 km, invece in quell'occasione sono partito convinto di farcela. E' stata la STRASIMENO di 58km, dove ero reduce da influenza ed ero sicuro di non farcela, invece sono riuscito. In questa occasione è arrivata al traguardo prima la testa e dopo il corpo.

Giovanna ha le idee chiare, è determinata, sa che può fare, può ottenere quello che vuole. E' consapevole che per ottenere quello che vuole ci deve mettere non solo i muscoli ed il suo fisico ma anche la testa e tanto cuore, come sta dimostrando di fare, gradualmente e con convinzione. Anche Ivano è consapevole dell'importanza della testa nel portare avanti progetti ambiziosi e riuscire a fare cose straordinarie.

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance?

Giovanna: “Sono contenti perché vedono giovamento riguardante la mia salute.”

Ivano: “Sono fortunato, perché tutta la mia famiglia pratica sport, bisogna mettersi d'accordo solo con gli orari di allenamento.”

Non posso che confermare che insieme è meglio: “Togheter is better”. Entrambi fanno parte anche di una squadra compatta dal nome Intesa Atletica e davvero ho potuto constatare che c'è tanta intesa tra gli atleti e tanto divertimento nonostante la fatica delle lunghe corse.



corse.

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

Giovanna: “Durante una gara ho incontrato un signore molto simpatico che per non farci sentire la fatica ci ha messo in fila come se fosse una gara ciclistica e a rotazione il primo passava ultimo ed il secondo tirava tutti gli altri.”

Ivano: “Uno su tutti, ho finito una gara in mutande. Partito per una gara di 50 km con pantaloni a compressione, sicuramente per me non adatti, sulla salita del Terminillo ho avuto grosse difficoltà con crampi, ho dovuto togliere i pantaloni e finire in mutande. Mi guardavano con occhio strano ma ero tanto contento di essere arrivato che non gli ho dato peso.”

Nello sport c'è la possibilità di fare strani incontri e c'è sempre tanto da imparare dagli altri più esperti. Inoltre quando hai in testa un obiettivo ti può succedere qualsiasi cosa ma tu se sei motivato come succede ad Ivano vai avanti con qualsiasi modalità senza curarti di eventuali giudizi da parte di altri.

Quali sono o sono state le tue sensazioni pre-gara, in gara, post gara?

Giovanna: “Nel pre-gara niente, non sento la tensione, in gara solitamente guardo il panorama, nel post-gara FELICITA'.”

Ivano: “Prima della gara fremo perché non vedo l'ora di partire, qualunque sia la distanza che dovrò affrontare, durante penso di avere le endorfine che vanno a mille, a volte piango a volte rido, dopo gara solitamente sono contento e cerco di aiutare i miei compagni.”

Emerge una possibilità attraverso lo sport di emozionarsi, di conoscersi meglio nel contattare le proprie sensazioni di tensione di felicità, ed Ivano è un atleta premuroso, una volta portato a termine la sua gara, la sua impresa, può dedicarsi alla moglie Giovanna, alla figlia, ed agli altri atleti della squadra più o meno esperti.



Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze?

Giovanna: “Perché facendo sport ti aiuta a superare ostacoli nella vita quotidiana.”

Ivano: “Senza fatica senza sudore e senza soffrire non si cresce, solo dopo aver provato sei così forte che qualsiasi problema ti si presenta sembra una cosa da poco. PROVARE PER CREDERE.”

Giovanna ed Ivano attraverso lo sport riescono ad affrontare e vivere la vita di tutti i giorni serenamente e con approccio positivo con la convinzione che si può andare avanti e gestire eventuali crisi o difficoltà, essendosi formati sulle strade della corsa.

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare?

“Realizzato, fare una gara insieme a mia figlia.”

Ivano: “Ho realizzato un sogno che avevo da quando ho messo le scarpette per la prima volta, fare 104 km Anzio/Jenne e cioè da dove abito fino al paese di origine. Non una gara ma una lunga corsa. Ci sono riuscito. Per questo ringrazio mia moglie Giovanna, mia figlia Andrea e i miei cugini Graziano Caronti e consorte Manuela, mi hanno seguito passo passo e risolti tutti i problemi logistici.”

Una famiglia unita al servizio dello sport e sperimentando un grande benessere psicofisico, emotivo e relazionale.