

Alessandra Ciuffa: *Ho sempre creduto di poter ricominciare e tornare a correre*

Sai che dopo la sofferenza c'è uno stato di grazia che niente al mondo può regalarti

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net>



Si è sempre in tempo per volersi bene e occuparsi di sé stessi anche con lo sport che è un ottimo strumento per sperimentare benessere e per apprendere lezioni importanti. Di seguito Alessandra racconta la sua esperienza rispondendo ad alcune mie domande.

Qual è stato il tuo percorso nella pratica dell'attività fisica? “A 14 anni ero praticamente obesa, pesavo 84 kg, grazie all'aiuto di un dietologo endocrinologo sono riuscita nel giro di un anno a tornare ad essere una persona normopeso, da lì è iniziato il mio avvicinamento allo sport. Per vari anni ho fatto solo lezioni di fitness ma poi ho scelto il nuoto, e per molti anni è stato il mio unico sport. Un giorno (avevo circa 40 anni), una mia amica ciclista mi convince ad uscire in bici con il suo gruppo e da lì ho iniziato a praticare ciclismo, non è durato molto perché le uscite erano lunghe e troppo faticose per me, sempre con lei ho iniziato a correre, qualche gara così per divertirci e da lì ho scoperto di avere una passione per la corsa, cosa che non avrei mai immaginato. Ma continui infortuni mi hanno costretta

a rivolgermi ad un personal trainer per aiutarmi a preparare il mio corpo alla corsa, e qui ho scoperto una grande passione per la palestra, sono ormai quasi due anni che mi alleno alternando corsa e palestra, e per niente al mondo vorrei scegliere tra le due”.

Si è sempre in tempo per prendere in mano le redini della propria vita percorrendo sentieri alternativi che portano a sperimentare benessere soprattutto in compagnia di altri amici o familiari.

Nello sport cosa e chi hanno contribuito al benessere e/o performance? “Nel corso degli anni ho imparato e scoperto sulla mia pelle che nulla si può improvvisare, bisogna chiedere aiuto a chi ha



esperienza. Ho capito che bisogna nutrirsi bene, allenarsi bene e questo è possibile solo se capisci che devi seguire determinate regole, quindi mi sono rivolta ad una nutrizionista e ad un allenatore e loro sicuramente hanno contribuito al mio benessere e alla mia crescita nello sport, penso sia fondamentale. A loro devo moltissimo”.

Tutto è possibile ma bisogna impegnarsi, crederci, essere costanti, determinati, avere forte passione, avvalersi di persone che sanno il fatto loro in determinati campi che possono dare un grande contributo all’atleta per fare le cose con criterio ottenendo risultati soddisfacenti e prestigiosi.

Cosa ti fa continuare a fare sport? Hai rischiato di mollare? *“Continuo perché mi fa bene, perché mi rende felice, perché senza sarei una persona annoiata e triste,*

non mollerei per niente al mondo”.

Quale esperienza ti dà la convinzione che ce la puoi fare nello sport e nella vita? *“Non c’è un’esperienza in particolare, con lo sport ho scoperto di essere una persona che neanche lontanamente mi aspettavo, di essere forte, determinata, costante, resiliente, tante cose che ignoravo davvero di me. Forse ho scoperto davvero chi sono, la fatica ti mette a nudo o resisti o molli e io non ho mollato e questo mi ha dato la convinzione che posso fare qualsiasi cosa”.*

Si impara a essere resilienti, a fidarsi di sé stesso, a non mollare, ad apprezzare la fatica che permette di ottenere risultati importanti se non la eviti.

Cosa pensano familiari e amici della tua attività sportiva? *“Mio marito è uno sportivo, è felice ed è stato un grande stimolo per me, le mie amiche sono al mio fianco nello sport sempre e il resto non mi interessa, la mia famiglia è felice e io sono felice questo conta”.*

Hai un riferimento? Ti ispiri a qualcuno? *“Mio marito mi ha dato tanti stimoli, anche se con lui non riesco ad allenarmi, ci scontriamo sempre, vedere la sua determinazione, la sua costanza giorno dopo giorno mi ha insegnato a non mollare”.*



Lo sport può diventare un grande orto da coltivare anche con i propri cari sperimentano insieme gioie e fatiche per raggiungere successi individuali e di squadra.

Un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? *“La maratona dell’isola d’Elba... una*

gara meravigliosa che ho nel cuore e che mi ha regalato emozioni davvero indimenticabili, sono arrivata al traguardo dopo ore 3.40.00 stremata, percorso bellissimo ma non facile, ultimi km si passa dentro il paese credi che sia finita ma poi ti trovi a dover percorrere un biscotto e lì mentre stringevo i denti per non mollare e arrivare alla fine ho visto mio figlio che mi veniva incontro in bici e mi incitava a non mollare, poi mio marito che mi ha scortata in bici, e poi negli ultimi metri la mia amica che aveva partecipato alla mezza mi stava aspettando e tutti mi hanno accompagnato all’arrivo, e lì incredula sono arrivata seconda di categoria e sesta nella classifica totale. Insomma ancora oggi il ricordo mi fa venire le lacrime agli occhi, per una come me che non ha mai pensato di essere una sportiva, chiudere una maratona così non è realizzare un sogno ma molto di più”.

Lo sport permette di trovarsi in situazioni di fatica ma anche di gioie ed emozioni intese in compagnia con familiari e amici che sostengono, tifano, accolgono all'arrivo di grandi imprese come quella di una maratona piazzandosi anche sul podio.

Ritieni utile lo psicologo nel tuo sport? Per quali aspetti e in quali fasi? *“In momenti particolari forse può aiutare, infortuni lunghi, rinunciare a fare quello che amiamo mette a dura prova”.*

Quali capacità, risorse, caratteristiche, possiedi nella pratica del tuo sport? *“Resilienza... ho imparato a trovare sempre la forza per ripartire, tanti infortuni che avrebbero potuto farmi arrendere, ma non ho voluto mollare, ho sempre creduto di poter ricominciare e tornare a correre e sorridere, e questo mi ha sempre aiutato”.*



La resilienza è fondamentale ed essenziale nello sport e nella vita, importante aspetto per non mollare o per ricominciare, con fiducia e ottimismo uscendo da situazioni sfavorevoli o disagi vari organizzandosi e rimodulando piani e obiettivi. Se non si riesce in qualcosa si può riprovare in modo diverso preferibilmente con il sorriso. Per ogni problema c'è almeno una soluzione.

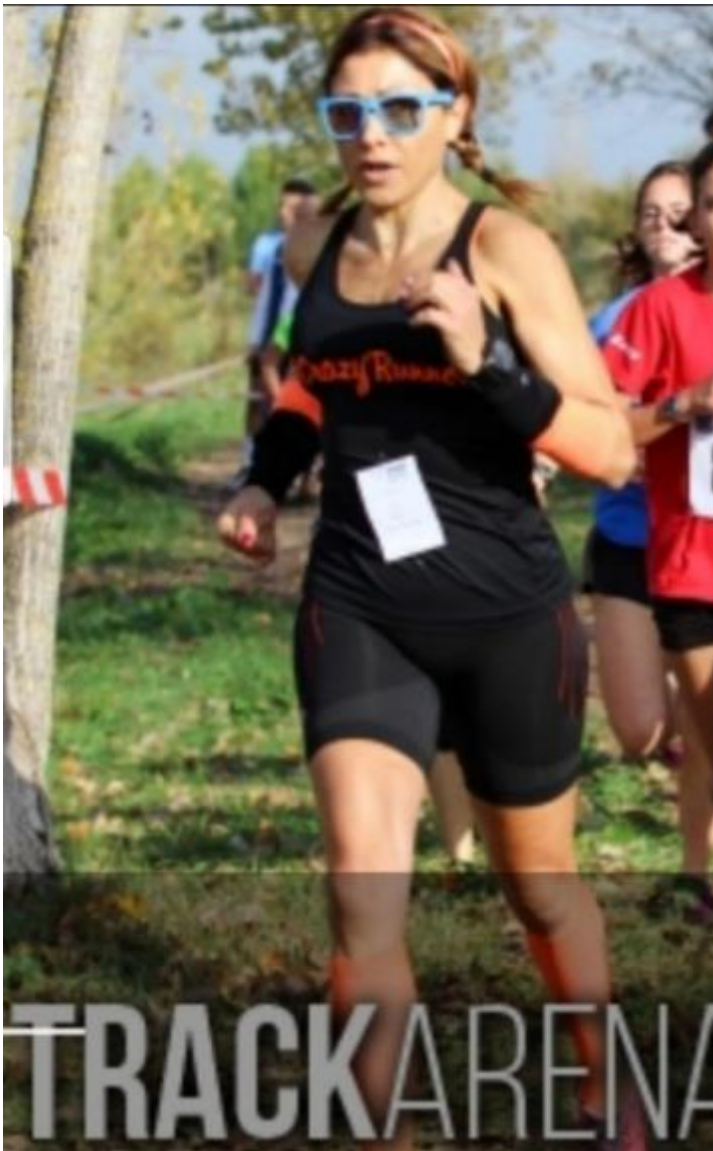
Che significa per te praticare attività fisica? *“Tante cose, significa sorridere, significa passione per lo sport che amo, significa non mollare, amicizia, condivisione, benessere psico fisico, significa amare sé stessi, significa svegliarsi ogni mattina con il sorriso e la voglia di allenarsi perché sai che dopo la sofferenza c'è uno stato di grazia che niente al mondo può regalarti”.*

Quali sensazioni sperimenti facendo sport? *“Soffro ma sono felice, la fatica che fai poi è ripagata dalle sensazioni positive di benessere, sono di buon umore, ho più energie mi sento carica per affrontare qualsiasi cosa”.*

Lo sport è come un credo, uno stile di vita, una terapia naturale, una modalità per sperimentare benessere e successi, per stare da soli o in compagnia, per cercare sogni da trasformare in realtà impegnandosi e credendoci, senza evitare la fatica perché senza di essa non si arriva da nessuna parte.

Quale è stata la tua situazione sportiva più difficile? *“Una mezza maratona in cui ho davvero sofferto tanto, Pisa 2019, un percorso piatto ma faticoso da morire, non stavo bene e ho rischiato di ritirarmi, solo grazie alla mia amica che non mi ha mollato e mi è stata vicina fino all’arrivo”.*

A cosa devi fare attenzione nella pratica del tuo sport? Quali sono le difficoltà e i rischi? *“I problemi che mi hanno portato varie volte a fermarmi, sempre diversi ma oggi gestisco le cose con più attenzione, la mia schiena, le ginocchia, problemi che mi hanno costretto a fermarmi”.*



Da una parte bisogna sviluppare consapevolezza e accettare quello che accade e dall'altra bisogna apprendere dall'esperienza ricchi insegnamenti per proteggersi e cercare di non incorrere gli stessi errori per continuare a rincorrere il benessere che si sperimenta attraverso lo sport.

Quali condizioni fisiche o ambientali ti ostacolano nella pratica dell'attività fisica? *“Non amo correre con temperature troppo rigide, per il resto sopporto tutto”.*

La gara dove hai sperimentato le emozioni più belle? *“La maratona dell'Isola d'Elba”.*

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? *“Pensando che era solo una parentesi e che sarei tornata a indossare le mie scarpe da corsa quanto prima. La determinazione e la*

convincione di non voler rinunciare allo sport che mi rende felice”.

Bisogna sviluppare pazienza e fiducia, soprattutto in situazioni di crisi o difficoltà dove solo la forte passione e determinazione permettono di non mollare.

Un messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi allo sport? *“Lo sport è vita, è un modo per unire le persone, per condividere, per crescere e soprattutto per stare bene, per conquistare l’autostima. Io l’ho scoperto da grande e darei qualsiasi cosa per recuperare il tempo perso”.*

Un messaggio per le donne del mondo? *“Le donne dovrebbero capire che lo sport aiuta a stare bene, in forma, ad essere felici, a credere di più nella nostra forza e soprattutto fa di noi delle persone migliori perché stare bene con sé stessi ti fa stare bene con il mondo”.*

Praticare sport significa prendere in mano le redini della propria vita, volersi bene, cercare di fare bene e meglio sentendosi sempre più soddisfatti e consapevoli delle proprie grandi potenzialità



Cosa hai scoperto di te stessa nel praticare attività fisica? *“Ho scoperto che amo lo sport, che se avessi avuto una educazione allo sport da piccola la mia vita probabilmente sarebbe stata diversa, mi sono scoperta una persona costante, determinata, resiliente, ho trovato la forza di credere in me e finalmente sono soddisfatta del mio percorso, oggi sono grande ma non tornerei indietro, perché oggi sono la persona che ho sempre sognato di essere, grazie allo sport”.*

Non si può tornare indietro ma si fa sempre in tempo a salire su un treno dello sport che ti cambia la vita in positivo, fa apprezzare ogni giorno, ogni fatica, sudata, scatto, salita perché ogni riuscita è una mattonella che fa

salire l’autoefficacia e il buon umore.

C'è una parola o una frase che ti aiuta a crederci e impegnarti? *“Inseguì il tuo sogno”.*

Prossimi obiettivi e sogni che hai realizzato e da realizzare? *“Solo il piacere di fare sport, correre ed allenarmi in palestra sono obiettivi e sogni che voglio mantenere vivi”.*

Come ti vedi a 50 anni? *“Ormai ci siamo, qualche mese e compirò i miei primi 50 anni, mi vedo così, soddisfatta del mio cammino, ma sempre pronta a nuovi sogni e nuovi viaggi”.*



Lo sport aiuta a rimanere sempre giovani dentro perché si ha voglia sempre di inseguire sogni da trasformare in realtà e sfide da superare, si cercano sempre nuovi stimoli, nuove situazioni per mettersi in gioco e trarne giovamento e soddisfazioni.

Quanto credi in te stessa?
“Abbastanza ma è stato un lungo, difficile e faticoso percorso di crescita”.

Come hai scelto la tua squadra e che intenzioni hai? *“Ho conosciuto Atletica la Sbarra grazie ad una cara amica comune, Alessandra Silvestrini, che mi invitò a partecipare ad una gara campestre, ho pensato che fosse una squadra molto unita e accogliente come stare in famiglia, questo è stato il motivo della mia scelta, le mie intenzioni sono di continuare a condividere tutte le belle emozioni che la corsa mi regala insieme alla mia squadra”.*

Benvenuta Alessandra e grazie alla fortissima Silvestrini per aver coinvolto la sua amica in questa squadra di persone che si sono unite per condividere esperienze sportive e momenti di gioia e fatica insieme cercando di migliorare



sempre conquistando podi individuali e di squadra e diffondendo una sana cultura ed educazione allo sport per tutti sia per sperimentare benessere che per cercare di vincere e ottenere successi. Prospettiva Editrice sostiene il #iorestoacasa fissando ad €1 (simbolico) le spese di spedizione su tutto il catalogo on line. La consegna avverrà con corriere.

Segnalo di seguito alcuni miei libri pubblicati da Prospettiva Editrice.

Triathlon e ironman. La psicologia del triatleta.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=463&controller=product

Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=425&controller=product

Sport, benessere e performance. Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta. Lo psicologo dello sport a volte diventa una figura di riferimento per il singolo atleta, per l'intera squadra, per lo staff, i tecnici, i dirigenti.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=397&controller=product



Ultramaratoneti e gare estreme. Chi sono gli ultramaratoneti? Cosa motiva questi atleti? Quali meccanismi psicologici consentono loro di affrontare gare estreme? Cosa li spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?

Il testo consente di calarsi nella realtà degli ultramaratoneti, grazie all'esperienza diretta dell'autore ed al contributo di centinaia di atleti intervistati che hanno condiviso le loro esperienze di gara. Un testo che permette di avvicinarsi a questo tipo di discipline considerate estreme e impossibili.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=357&controller=product

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Sito web: www.psicologiadellosport.net

Blog: <http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/>

Libri: <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>