

Francesca Canepa, ultratrail: *Il mio cervello non vede confini, il mio corpo neanche*

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net/>



Francesca Canepa è una donna che ama correre in natura, ama sfidare i propri limiti un po' per volta considerando l'importanza dell'aspetto mentale che permette al corpo di fare l'impossibile, quello che si vuole. Francesca sa che se non c'è passione, se non c'è motivazione non si va da nessuna parte, non ha senso avere il pettorale, meglio non presentarsi alla partenza di una competizione: **Ti puoi definire ultramaratoneta?** *“Mi posso definire Ultrarunner, perché principalmente corro lunghissime distanze ma prevalentemente in natura, quindi condivido l'etichetta di Runner ma non quella di Maratoneta.”* **Cosa significa per te essere ultramaratoneta?** *“Significa semplicemente ritenere possibile correre QUALSIASI distanza. Senza limiti. Significa che il mio cervello non vede confini, il mio corpo neanche.”*

Francesca ha maturato la consapevolezza della sua elevata autoefficacia merito di tante performance nel corso degli anni che gli danno sicurezza nel proseguire la sua carriera di ultrarunner. Sa che se scatta lo stimolo giusto, si attiva al massimo per mobilitare le sue energie occorrenti per la soddisfazione dei suoi bisogni ed il raggiungimento dei suoi obiettivi. Insomma, se vuole, sa come fare: **Qual è stato il tuo percorso per diventare un ultramaratoneta?** *“Nel 2010 dopo una*

granfondo con gli sci ho capito di non faticare su distanze da molti ritenute già 'lunghe', lì erano 45 km. Così qualche settimana dopo ho provato un trail di 26 km e la settimana seguente ho provato una maratona vera, chiusa in 3.29 senza essere stanca. 2011 distanze fino a 100 km sempre in natura e 2012 fino a 330km."



Nello sport Francesca non fatica possiede una predisposizione elevata alla fatica, a resistere agli sforzi di lunga durata, riesce ad essere competitiva per competizioni di lunga durata, forse perché è amante della vita, della bellezza naturale della vita e piace sperimentarsi soprattutto in natura: **Cosa ti motiva ad essere ultramaratoneta?** *“Mi piace l’endurance, spostare i confini di ciò che si ritiene di poter fare, provare a correre sempre più forte anche dopo molte ore. Adoro la sensazione di fatica appena finita la gara*

e vederla trasformarsi in recupero già nel giorno seguente. Io recupero subito.”

Francesca è arrivata alla consapevolezza che il limite fisico si può spostare sempre più in là, perché dipende tutto dall’approccio mentale, è la mente che decide di poter fare qualcosa di sfidante, di difficile con l’opportuna preparazione e con sicurezza acquisita dall’incremento graduale dell’autoefficacia nel corso di competizioni precedenti riuscite con successo: **Hai sperimentato l’esperienza del limite nelle tue gare?** *“In realtà mai, in genere ascoltando bene i segnali non mi succede. Ho sperimentato il limite psicologico, quello che per noia, brutte sensazioni o mancanza di reale motivazione, mi ha fatto staccare il pettorale. Ma non è mai successo per un limite dato dall’esaurimento fisico.”* **Cosa ti spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?** *“La curiosità e la sensazione che il corpo comunque tende ad adattarsi e che se non faccio cose stupide tutto è possibile.”*

Francesca ha trovato la chimica e l’alchimia giusta, più fatica e più l’organismo assimila la fatica come qualcosa di ordinario, più fatica e più i muscoli si adattano alla fatica riprendendo la struttura e l’elasticità ordinaria, è come una pallina da tennis, se la tieni pigiata dopo ritorna nella forma abituale, quindi la fatica non scalfisce, non spaventa Francesca, gli dà modo di sperimentarsi sempre di più: **Cosa hai scoperto del tuo carattere nel diventare ultramaratoneta?** *“Più che scoperte, direi che ho avuto conferme. Qualunque cosa abbia davanti l’aggettivo ‘ULTRA’*

amplifica il corredo di base, caratteriale o fisico che sia. Porta oltre, per definizione. Quindi ho avuto la conferma che se una cosa mi piace, se ci credo, nulla può impedirmi di portarla a termine. Se invece per qualsiasi motivo non provo più nessun piacere nel farla, semplicemente smetto di farla, qualunque sia la posta in gioco. Non mi arrendo se ne vale la pena, ma questo concetto si riferisce unicamente al mio sistema chiuso 'mente-corpo', non riesco a considerare obiettivi imposti o caldeggiati dall'esterno. L'aggettivo ULTRA amplifica anche la ribellione.”



Francesca sa che con il limite non si scherza, è importante essere consapevole dei propri limiti e che l'imprevisto è sempre dietro l'angolo, quindi finché si tratta di percorrere chilometri ben vengano qualsiasi sfida ma se si tratta di condizioni climatiche estreme è disposta ad alzare bandierina bianca: **Quale è una gara estrema che ritieni non poterci mai riuscire a portarla a termine?** “Non esiste, non la conosco. Però mi sono precluse tutte le prove senza balisaggio, non so usare bussole e cartine quindi sicuramente il mio limite sta lì, non nel numero di km. E può stare anche nelle condizioni climatiche estreme, credo di non essere tagliata né per il caldo estremo né x il freddo estremo.”

Il suo motto è il momento presente e il considerare mente e corpo un'accoppiata vincente: **Quali meccanismi psicologici ritieni ti aiutano a partecipare a gare estreme?** *“Il semplice concentrarsi sul qui ed ora, mettere un piede davanti all'altro sapendo x certo che se la testa tiene il corpo mi segue.”* **Quale è stata la tua gara più estrema o più difficile?** *“Una gara in Spagna di 100km con 8000m di dislivello in cui mi sono persa nella nebbia. Angoscia allo stato puro, potrei dire terrore.”* **Che significa per te partecipare ad una gara estrema?** *“Significa sapere con certezza a che ora parto ma non avere garanzie sul quando e sul se arrivo. Significa prepararmi ad affrontare eventuali imprevisti e significa sapere che sarà impegnativo mentalmente.”* **Hai un sogno nel cassetto?** *“Vincere la maratona di New York nella categoria Over 70.”*



Riporto interviste a Francesca Canepa nei miei libri “Ultramaratoneti e gare estreme” e “Lo sport delle donne”, editi da Prospettiva Editrice. Inoltre Francesca è menzionata nel mio libro “Maratoneti e ultrarunner”, Edizioni Psiconline.

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

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