

Marta Ripamonti: *La gara della vita è stata per ora il Gran Trail di Courmayeur*

La più grande emozione vissuta è stata quando ho capito che sarei arrivata in fondo

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadello sport.net>



Si inizia a praticare uno sport per diversi motivi, ma se scatta la molla della passione allora si cerca sempre il meglio dallo sport, quello che fa sperimentare sensazioni ed emozioni intense e così è stato per Marta passando dalla corsa sul semplice asfalto alle ultra trail dove tutto è più complicato ma naturale con moltitudine di esperienze a contatto con la natura con i suoi colori, odori, suoni e silenzi.

Di seguito Marta racconta al sua esperienza rispondendo ad alcune mie domande: **Qual è stato il tuo percorso per diventare atleta?** *“Il mio percorso è*

appena iniziato, per pura passione, con i bassi chilometraggi correndo su asfalto per poi passare in pochi anni agli ultra trail”. **Quali fattori e persone contribuiscono nello sport al tuo benessere e/o performance?** *“Sicuramente le mie frequentazioni sportive possono influenzare positivamente su di me, i miei genitori che mi supportano costantemente anche nelle performance e il fisioterapista che trattandomi mi aiuta a conoscere il mio corpo e i miei 'dolori”.*

La pratica dello sport aiuta a conoscersi, a volersi bene, ad ascoltare soprattutto i dolori che non vanno trascurati ma accolti e coccolati con opportuni rimedi e trattamenti per far sì che si possa continuare la propria passione senza rischi e continuando a sperimentare sia benessere che performance: **La gara della tua vita dove hai sperimentato le emozioni più belle?** *“La gara della vita è stata PER ORA il Gran Trail di Courmayeur (110km, 6200d+),*

la più grande emozione vissuta è stata quando ho capito che sarei arrivata in fondo...più che tagliare il traguardo”.



Gare di ultratrail diventano lunghi viaggi nella natura, affrontando, gestendo e superando qualsiasi difficoltà con positività, fiducia, adeguata preparazione e voglia di arrivare fino alla fine per godere e meravigliarsi di ciò che si è riusciti a fare e continuando in questa ricerca di sé stessi e di sensazioni sempre più intense: **La tua gara più difficile?** *“La gara più dura sicuramente il Monterosa Est Himalayan Trail a causa di un temporale improvviso che mi ha colto impreparata in alta montagna, mi ha portato a chiedermi perché lo stessi facendo senza*

che questa sia la mia professione”.

A volte la forte passione e le intense emozioni che si sperimentano nella pratica dello sport cercano di spingere oltre l'atleta ma bisogna avere sempre la consapevolezza di quello che si sta facendo, di come si sta, dove ci si trova per valutare momento per momento il da farsi senza rischi ma portando a casa arrivi in salute e benessere: **Quale tua esperienza ti può dare la convinzione che ce la puoi fare?** *“L'allenamento continuo, quindi la costanza e vedere che pian piano in gara supero chi un tempo mi stava davanti.”*

Nello sport non si inventa niente, per ottenere risultati bisogna allenarsi e cercare di migliorare un po' per volta osservando e notando sé stessi e altri atleti di riferimento, sviluppando consapevolezza delle proprie capacità e possibilità e fiducia in sé stessi che va alimentata con progressi graduali: **Quali sensazioni sperimenti facendo sport (pre gara, in gara, post gara)?** *“Soddisfazione, appagamento, ansia pre gara tanta, raziocinio (per*

calcolare di arrivare in fondo con tutte le mie forze)". **A cosa devi prestare attenzione?**
"Preparazione fisica, alimentazione, equilibrio, condizioni meteo".



Nello sport non sono solo tutto rose e fiori, le esperienze fanno sperimentare sensazioni ed emozioni a volte piacevoli e altre volte un po' meno piacevoli, ma serve tutto per apprezzare ogni fase che si attraversa, dall'aspettativa alla gara dove ci si butta a capofitto per cercare di fare del proprio meglio ricordando di essersi allenati a puntino, ricordandosi di aver fatto bene in altre precedenti occasioni e quindi si può credere di replicare la prestazione anche questa volta, tutto ciò cercando di andarsi a prendere al traguardo l'appagamento e le belle sensazioni del post gara che devono superare sempre l'eventuale stanchezza, o amarezza per un

risultato migliore sperato e non ottenuto: **Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni?** *"Porsi un obiettivo lontano nel tempo aiuta a trovare la forza per rialzarsi sempre, anche se per ora sono fortunata e oltre a distorsioni nulla di più"*.

Questo è quello che possiamo fare tutti noi in questo particolare periodo storico, poniamoci un obiettivo lontano nel tempo e ora occupiamoci di star bene e passare le giornate in salute con pazienza, fiducia e resilienza, ci sarà tempo per ritornare a fare gare e mettersi in gioco con lo sport: **Un messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi allo sport?** *"Da giovani è difficile, la cultura dello sport deve arrivare dalla famiglia se no scuola e amici prendono il sopravvento. Lo sport aiuta quando il resto va male... è una strada parallela alla vita di tutti i giorni...compensativa. c'è un altro mondo dietro lo sport, un mondo che si crea solo grazie alla tua volontà"*.

In effetti bisogna iniziare dalle famiglie a trasmettere il messaggio del vantaggio e della positività dello sport per poter affrontare la vita con più entusiasmo ed energia ma anche la scuola può dare il suo contributo a favorire questa crescita personale non solo attraverso l'insegnamento della teoria ma anche della pratica sportiva che mette i ragazzi in condizione

di conoscere la vita affrontando difficoltà, raggiungendo obiettivi e conoscendosi sempre di più per poter entrare nel mondo del lavoro e di nuove famiglie con spirito più responsabile e maturo ma anche fiducioso e aggregativo: **C'è stato il rischio di incorrere nel doping? Un messaggio per sconsigliarne l'uso?** “No Mai non saprei nemmeno dove reperirlo. Il doping è ovunque ormai anche tra i NON professionisti. Non aiuta nel tempo la performance, è una soluzione limitata a sé stessa”.



In effetti il doping è una scorciatoia per raggiungere una performance falsa e illegale ma accorcia anche la vita sia sportiva che reale, lo sport è come un cancro che ammazza persone e sport: Familiari e amici cosa dicono del tuo sport? “Che sono completamente fuori di testa”. **Cosa hai scoperto di te stessa nel praticare attività fisica?** “Posso farcela sempre DA SOLA, per correre basto io. Ho

imparato ad ascoltare me stessa prima di ascoltare le opinioni degli altri”. **Ritieni utile lo psicologo dello sport?** “Non ne ho mai conosciuto uno, purtroppo”.

Attraverso lo sport si impara a cavarsela e a fidarsi sempre più di sé stessi, lo sport trasforma le persone in positivo rendendole più autonome e responsabili, a volte è una marcia in più nella vita: **Prossimi obiettivi? Sogni da realizzare?** “Lavaredo UltraTrail e almeno un podio quest'anno. Basta essere tra le prime 5. Vorrei provare le prime 3!”. **Un messaggio per le ragazze del mondo?** “Pensate a voi stesse prima di pensare al disegno che la società ha per voi!”. **Come ti vedi a 50 anni?** “Esattamente così, magari con tanta esperienza in più e un po' di cartilagine in meno 😊”.

Marta sembra essere alquanto ottimista, positiva, leader, consapevole e resiliente.

Segnalo alcuni miei libri pubblicati: *Cosa spinge le persone a fare sport?*; *TRIATHLON E IRONMAN La psicologia del triatleta*; *Maratoneti e ultrarunner*; *Lo sport delle donne*; *Sport, benessere e performance*; *Carlos Castaneda incontra don Juan, uno sciamano divenuto suo*

maestro; Ultramaratoneti e gare estreme; Sviluppare la resilienza; Doping Il cancro dello sport; O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia; Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico; Psicologia dello sport e non solo.

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - 21163@tiscali.it
Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR
Sito web: www.psicologiadellosport.net
Blog: <http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/>
Rete del dono: <https://www.retedeldono.it/n/86931>
Libri: <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>