

Fabrizio Severini: *Il mio sogno portare a termine la Nove Colli Running km 202.4*

Ho sempre cercato nuove sfide, fino ad arrivare alla 100 km concluse 4 volte

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta



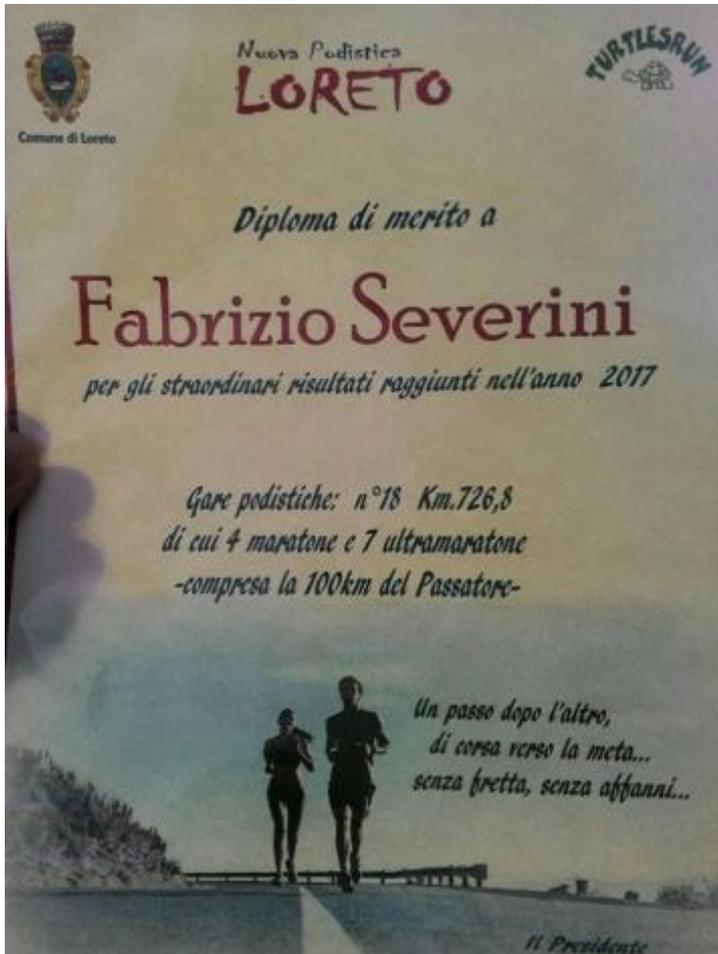
La Nove Colli running è il sogno di tanti ultramaratoneti, di quelli della lunghissima distanza che hanno voglia di raddoppiare la 100 km già di per sé una durissima ultramaratona, quest'anno le date sarebbero coincise il 23 maggio, e tanti erano indecisi sul da farsi, molti si chiedevano: faccio 100 km o 200 km, entrambe gare sfidanti, ma la 200 km è davvero una vera incognita, richiede una preparazione fisica e mentale solida e pochi decidono di iscriversi un paio di 100 persone.

Quest'anno saltano entrambe e i sogni si rimandano più in là nel tempo, bisogna cercare gare sfidanti in estate o a fine anno o addirittura aspettare l'anno nuovo, il 2021 per mettersi in gioco e risperimentarsi in gare di lunghissima distanza, l'età

avanza ma non si molla.

Di seguito, Fabrizio della "Grottini Team Recanati ASD", racconta la sua esperienza rispondendo ad alcune mie domande di un po' di tempo fa: **Quale ritieni sia la tua prossima gara importante?** *"Partiamo dal presupposto che per il mio modo di vivere le gare, le ritengo tutte importanti. Raramente mi sono presentato al nastro di partenza, senza sentirmi preparato a sufficienza per fare un buon risultato. A febbraio sono riuscito a correre la maratona di San Valentino a Terni, che tra l'altro ho chiuso con un buon tempo di 3h07 classificandomi 31° assoluto e 2° di categoria. Avevo in programma svariate gare tra cui la Strasimeno di 58 km, la maratona sul Lamone, la 50km di Romagna e la Collemarathon che ritenevo importanti e svariati allenamenti lunghissimi collinari*

per arrivare al top al grande sogno, ma come sappiamo, tutte le gare sono già state annullate. Il mio grande sogno, come avevo anticipato dopo la vittoria alla 100 km del Gargano 2019, sarebbe stato di riuscire a portare a termine la mitica Nove Colli Running di km 202.4”.



Per Fabrizio la gara è il completamento di un periodo di seria e dura preparazione che permette di presentarsi alla partenza sicuro e consapevole fino al traguardo: **Ti senti pronto?** *“Nel mio programma pre NCR, ho inserito alcune maratone e ultramaratone, per abituarci a stare su ritmi intensi su diversi chilometraggi. Dire di sentirmi pronto è un po’ un azzardo, non avendo mai affrontato una distanza del genere, ed essendo ancora a circa 4 mesi di distanza dall’evento. Posso comunque dire che mi stavo allenando parecchio, cercando di aumentare progressivamente i carichi di allenamento, ma ormai per il 23 maggio non devo più raggiungere il massimo della forma, ma di certo c’è, che appena*

ritorneremo liberi di correre, non avrò esitazione a tornare alle mie belle uscite mattutine.

La partecipazione a gare di corsa richiedono un periodo di allenamento per allenare corpo e testa a correre veloci e a lungo, soprattutto gare di lunga distanza che prevedono anche giornate intere di corsa come la Nove Colli running, il cui tempo massimo è di 30 ore, pertanto gli allenamenti sono lunghi, ripetuti e faticosi, bisogna trovare obiettivi intermedi che difficilmente possono essere gare in quanto ci sono pochissime gare di intensità e chilometraggio consono per la preparazione a una 200 m, si può provare a partecipare a una 100km, a una 12 ore, a una 24 ore ma ci vuole anche il tempo di recupero tra una gara e un'altra, quindi ci vuole una forza grande mentale attraverso la consapevolezza dei propri mezzi e proprie capacità, in grande lavoro di visualizzazione per anticipare come potrebbe essere la propria gara e su quali criticità sarebbe meglio allenarsi, senza pretese ma con la voglia di far del proprio meglio tornando a casa sempre con entusiasmo e

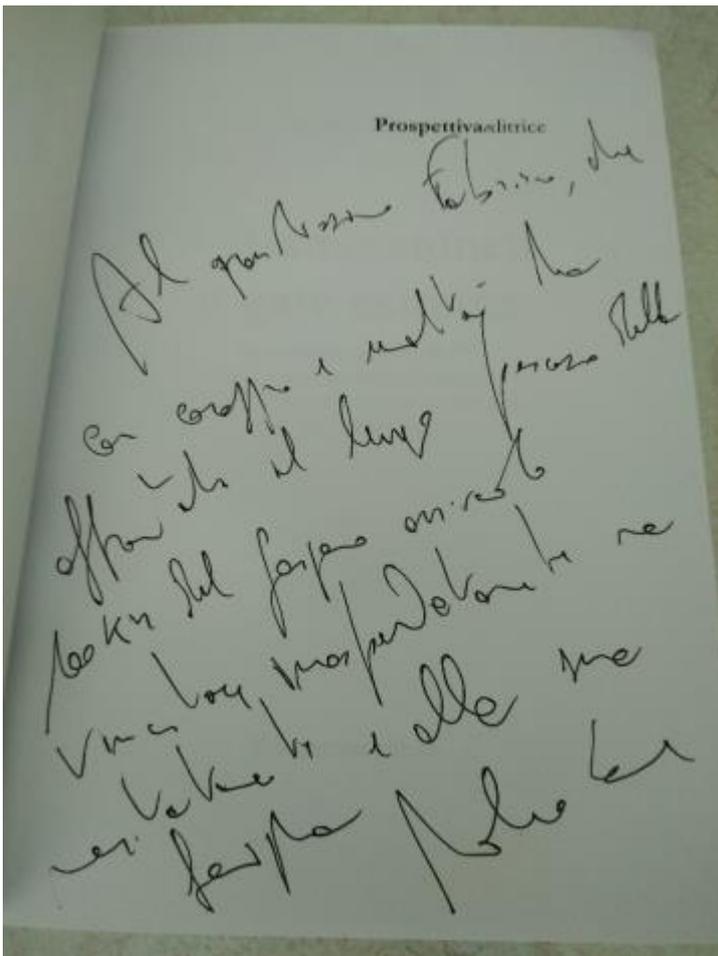
soddisfazione per ricominciare un nuovo periodo di allenamenti dopo un adeguato riposo e recupero: **Sensazioni, emozioni, pensieri, prima della prossima gara importante?** *“Le sensazioni, sono di aver una gran voglia, di rivivere le forti emozioni già vissute nelle precedenti grandi battaglie. Nel mio caso devo dire che le più forti emozioni, le ho vissute nelle ultramaratone, dalla prima all’ultima. Devo comunque ammettere che la Nove Colli Running un po’ mi spaventa.”*



C'è sempre voglia di sfidare le cose difficili ma non impossibili se c'è stata un'adeguata preparazione e se si è pronti ad affrontarle come quando si va in battaglia con convinzione e capacità di tirare fuori ogni energia utile per arrivare fino alla fine, così come in questo periodo ci vuole tanta voglia di uscirne fuori al più presto mettendo in atto ogni precauzione e attenzione per fare del proprio meglio e uscirne vittoriosi: **Quali saranno le strategie di gara?** *“Difficile dire quale strategia adottare su una gara da 202 km. Credo che sia fondamentale prepararsi in allenamento, alle situazioni che si potranno trovare durante tutta la gara, possibilmente senza tralasciare i piccoli particolari, come simulazioni in orari diversi della giornata, e ancora più importante nel trovare la giusta alimentazione che si potrà adottare in gara. Ma sono comunque sicuro che anche se le avrai provate tutte, ci sarà sempre durante la gara, una situazione che non*

avevi messo in conto, e sarà in quel momento importante avere la giusta forza e lucidità per trovare la soluzione per continuare.”

Grande consapevolezza mostra di avere Fabrizio, ci si può aspettare di tutto da una gara lunghissima e faticosa di 200 km che prevede più di 20 ore di corsa, ci si può preparare adeguatamente fiduciosamente e mentalmente ma l'imprevisto sarà dietro l'angolo e in quel caso bisogna aver fiducia di riuscire sempre a essere lucidi e fiduciosi per trovare la giusta via di uscita, come in questo periodo storico che siamo stati tutti colti da un imprevisto problema e dobbiamo essere lucidi e fiduciosi nel cercare di attutire il colpo e difenderci da questo nemico invisibile ma non impossibile da distruggere con coraggio, tenacia, determinazione e resilienza: **Ti consigli con un team? Figure professionali?** *“Sinceramente no, nei primi 2 anni, nelle mie prime esperienze vere come maratone, sono stato consigliato da un personal trainer amico. Dopodiché ho continuato sempre da solo, testando su me stesso vari allenamenti e nuove esperienze”.*



Ora Fabrizio fa parte della grande squadra “Grottini Team Recanati ASD” per cui può attingere informazioni e consigli utili soprattutto da atleti del calibro di Paolo Bravi e Luca Verducci che nel 2019 si sono piazzati alla Nove Colli Running rispettivamente al primo e al terzo posto: **Utilizzi una preparazione mentale pre gara?** *“Finora mai, non ho mai avuto occasione di potermi confrontare con un mental coach, anche se sono convinto che potrebbe essere un grande aiuto, in particolare su ultramaratone che superino i 100 km.”* **C'è una parola o una frase che ti aiuta ad affrontare la prossima gara?** *“Veramente si, la lessi sulla schiena di un podista, che mi precedeva nella mia*

prima ultramaratona di 50 km (Pistoia-Abetone): Corri quando puoi, cammina quando devi, striscia se serve, ma non mollare mai”.

Auguro di non vedere Fabrizio mai strisciare ma di arrivare al traguardo a testa alta come ha dimostrato vincendo la 105km del Gargano nel 2019: **Quale aspetto del tuo carattere ti aiuta nell'affrontare gare importanti?** *“Io credo che un aspetto molto importante, almeno per me, è che nelle sfide più difficili, parto molto sereno, senza grandi aspettative e affronto la gara secondo il percorso di gara e le mie capacità, dopodiché nei momenti di difficoltà cerco di pensare alle precedenti sfide e utilizzo la stessa tattica che mi ha portato al traguardo. Per fortuna finora ho sempre portato a termine le mie gare, con grande soddisfazione e orgoglio. Queste sfide mi arricchiscono, e in me cresce sempre di più la convinzione che non bisogna mai darsi limiti, osare, poi se non va, vorrà dire che hai trovato il tuo limite”.*



Questo è un buon metodo per cercare di replicare il successo, essere sereni e ricordare come si è riusciti in passato aiuta a crederci e ad avere sempre entusiasmo e grinta nell'andare avanti in ogni circostanza senza bisogno di strisciare ma con la consapevolezza che c'è sempre dentro di noi una risorsa nascosta da cercare bene che può aiutarci proprio in quel momento del bisogno e se non va vorrà dire o che hai trovato il proprio limite o che puoi provare in modo diverso ma sempre con il sorriso: **Come ti vedi a 70 anni?** *“Spero di arrivare a 70 anni in buona salute, e di sicuro la corsa e lo sport in genere, possono essere un grande aiuto. Sarei felice poter ancora divertirmi a fare*

gare, chiaramente alla portata della mia età, ma se dovessi stare molto bene con la mia mentalità di sicuro azzarderò ancora” magari con una o più maratone.



Lo sport fa bene ad ogni età, una grande palestra di vita che poi dà i suoi frutti in condizioni di difficoltà e non c'è un'età per iniziare a praticare sport, si fa sempre in tempo: **Ti ispiri a qualcuno?** *“Diciamo che sono molti gli atleti che ho visto e seguito da quando corro, ma quello che mi ha sempre affascinato più di tutti, per personalità, umiltà, forza e risultati nel running, è il grande Re Giorgio Calcaterra. Ho seguito la sua storia, letto i suoi libri, credo che sia un campione che dovrebbe avere un premio da parte di tutto lo sport Italiano (CONI e Presidente della Repubblica). Per ciò che ha fatto, e per quello che sta ancora facendo in particolare con nuovi runners”.*

I veri campioni non sono solo quelli che vincono o fanno record ma quelli che trasmettono passione e voglia di fare bene, quelli che vivono con gli atleti, si confondono con loro, corrono con loro, non hanno paura di una sconfitta o di un infortunio, non temono di arrivare ultimi e Giorgio questo lo ha sempre dimostrato con umiltà e modestia ricevendo premi e apprezzamenti da tante persone, autorità e istituzioni, ora tocca a Fabrizio essere un modello per qualcuno anche solo vedendolo

correre a un'età non più giovanissima con serietà e dedizione arrivando a traguardi anche con podi e vittorie prestigiose: **Come sei cambiato attraverso lo sport?** *“Da ragazzino ho sempre praticato sport vari, e dopo il servizio militare tranne palestre, non ho più fatto sport competitivi. Ho ripreso con il calcio, poi calcio a 5 dopo i quarant'anni, ma la mia vera avventura con grandi soddisfazioni la sto vivendo dal 2011, dopo aver tentato la mia prima esperienza podistica. Da quel giorno ho sempre cercato nuove sfide, fino ad arrivare alla 100 km concluse 4 volte. Con queste esperienze ho trovato in me, innanzitutto nuovi stimoli per vivere meglio, sia la vita familiare che lavorativa. Mi alleno la mattina presto, e inizio la giornata con grande vigore e serenità, mi sento bene psicologicamente e lavorando a contatto con il pubblico, diciamo che è un vero toccasana per tutta la giornata. Ma devo aggiungere che i risultati raggiunti finora, mi danno grande forza interiore per affrontare le sfide che si incontrano tutti i giorni. E diciamo che si ferma è perduto.”*

Grande esperienza sportiva per Fabrizio che l'ha portato a credere nelle sfide avendo portato a termine un poker di 4 100 km di cui una di 105 km che ha pure vinto. Gli ultramaratoneti sono

persone bizzarre e a volte non comprese che si ritagliano degli spazi e delle ore di tempo a volte al di fuori della routine quotidiana anche all'alba prima del lavoro per cercare di togliere il meno possibile tempo ed energie alla famiglia e al lavoro, e completando gare dure e faticose si rafforzano sia nello sport che nella vita quotidiana capaci di saper affrontare e gestire qualsiasi problema anche quelli che sembrano non aver soluzione e altamente stancanti e stressanti.



100 KM NEL GARGANO

1	SEVERINI FABRIZIO PRIMA SOCIETA SPORTIVA DILETT	10:41:33
2	CASTRIOTTA FILIPPO ASS.GARGANO 2000 ONLUS MANFRE	10:42:21
3	MINIGRASSI COSIMO A.S.D. MARATHON MASSAFRA	10:42:30

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://ilsentieroadalternativo.blogspot.it/>

Rete del dono: <https://www.retedeldono.it/n/86931>

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