

La maratona come metafora della vita, un passo alla volta

Matteo SIMONE
www.psicologiadellosport.net



Lo sport, un mondo meraviglioso che tutti dovrebbero provare, allena fisico, cuore e mente. Fortifica il carattere. Ti fa star bene, sviluppa autoconsapevolezza, autoefficacia e resilienza. Crea rete tra persone anche di culture diverse, nella sofferenza ci si avvicina.

Lo sport che rende felice, fa

ringraziare a te stesso, a chi ti ha seguito nel lungo periodo di preparazione, a chi ti ha sostenuto in gara, fa ringraziare a qualcuno di superiore. Se riesci nello sport riesci anche nella vita ad aiutare te stesso e gli altri.

L'esordiente ventitreenne Amos Kipruto (Kenya) vince la 22^a Maratona di Roma in 2:08.12!!

Primi 10 6 keniani e 4 Etiopi primo arrivato 2.08.12 Amos Kipruto, primo Italiano Dematteis Martis 2.18.20 a seguire Guadi Giovanni Fiamme Gialle 2.18.20 e Dario Santoro Atl. Potenza Picena, atleta di Manfredonia. Ultimo uomo arrivato Lomuscio Eligio Barletta Sportiva 7.30.45.

Donne vince l'Etiope Tusa Rahma 2.28.49, seconda la connazionale Duru Mulu Melka 2.29.59, terza Algerina Dahmani Kenza 2.33.53, quarta Epis Giovanna G.S. Forestale 2.38.20. Ultima donna arrivata Soli Francesca UISP Reggio Emilia 7.30.20.

Alex Zanardi per la quinta volta è re di Roma, con il record del percorso!! (1:09.15).

Vincenzo Manco, Presidente nazionale Uisp: "Promuovere la buona salute per tutti e per tutte le fasce di età attraverso la cultura del movimento, secondo le abilità di ciascuno, è l'obiettivo a cui la Uisp guarda da sempre nel coniugare attività fisica, educazione, ambiente, benessere e diritti di cittadinanza."

La soddisfazione nel riuscire in qualcosa è importantissima e ripaga degli sforzi intrapresi per dedicarsi ad uno sport che comporta fatica e l'affrontare condizioni climatiche avverse.

La maratona come metafora della vita, un passo alla volta, aumentando autoefficacia e sviluppando resilienza, attivando risorse interne ma avendo pronta anche una mano tesa a chi ti vuol aiutare. Le crisi come vengono così se ne vanno. Daje non molliamo!!

La maratona oltre ad essere una prestazione sportiva agonistica è un'esperienza. Percorrere una maratona non significa solamente cercare di vincere, cercare di fare la prestazione della vita, cercare di fare il record personale.

Percorrere una maratona significa anche fare un'esperienza e, cioè, organizzarsi per partire, per andare in un posto, mettersi d'accordo con gli amici di viaggio, con gli eventuali amici da incontrare nel luogo della maratona.



L'esperienza maratona significa sperimentare l'alimentazione pre gara, preoccuparsi del tempo atmosferico, pensare all'abbigliamento adatto. L'esperienza maratona comprende l'eventuale partecipazione agli eventi collaterali, il presentarsi alla partenza, osservare e fare attenzione al territorio che si

attraversa, ai colori, alle abitazioni, ai corsi d'acqua, alla gente lungo il percorso, soprattutto ai bambini che applaudono e che aspettano che gli batti il "cinque" con il palmo della mano.

Percorrere la maratona significa anche vivere l'esperienza di una giornata di eccessivo caldo oppure una giornata di pioggia, sentire l'acqua addosso, inzupparsi le scarpe nelle pozzanghere, insomma, osservare, sentire, percepire, giocare, tutto questo è anche maratona. (Simone M., *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, Fano, 2013, p. 124.)

La maratona, un obiettivo che va maturando nel corso degli anni. Ci si arriva a step, è importante la gradualità, l'impegno, l'adattamento progressivo. Bisogna sapersi monitorare nel corso del tempo, sapersi testare o farsi testare. E' importante considerare la preparazione fisica, la preparazione nutrizionale, la preparazione mentale.

La preparazione per la maratona richiede un impegno notevole di tempo e di fatica fisica. Preparare

una maratona diventa un investimento di energie fisiche e di tempo finalizzati alla miglior resa nel giorno della competizione.



La preparazione va programmata con la massima accuratezza considerando il proprio potenziale atletico relativo alle precedenti competizioni e ai precedenti programmi di allenamento. Va considerato il periodo di preparazione, estivo, invernale per poter

programmare le uscite di allenamento più lunghe o più faticose.

È auspicabile stilare un programma di massima di allenamento che comprenda alcuni test importanti di allenamento o di gara, per valutare il grado di preparazione e in modo da capire i ritmi da poter sostenere nella competizione-obiettivo.

La preparazione mentale può curare diversi aspetti che contribuiscono alla migliore riuscita della prestazione. È importante partire dalla consapevolezza dell'atleta nell'impegno che si appresta a prendere. Si può invitare l'atleta a considerare le precedenti preparazioni a competizioni simili considerando i momenti di difficoltà, di eventuali crisi, di eventuali infortuni, di eventuali rinunce e pensare a come sono stati affrontati, superati.

Si può invitare l'atleta a confrontarsi con altri atleti che hanno sperimentato una preparazione simile, a persone più esperte. Si può invitare l'atleta ad immaginare di visualizzare gli allenamenti più impegnativi, quando si svolgeranno, in quali condizioni atmosferiche, in quali percorsi, con eventuali amici di allenamento, in quali orari.

Una volta fissato l'obiettivo-maratona, è importante per l'atleta prestare attenzione ai suoi allenamenti, alle sue sensazioni, è importante sapersi ascoltare, capire quando e quanto fatica, come fatica, come è la sua respirazione, come sente le sue gambe, è importante accorgersi di ogni minimo fastidio e capire a cosa possa essere dovuto, in modo da poter intervenire in tempo e rimediare per evitare di perdere importanti sedute di allenamento e compromettere la prestazione-obiettivo.

L'atleta durante la preparazione per la maratona deve essere attento ai suoi bisogni e cercare di farli

coincidere con l'obiettivo prefissato, l'atleta può avere bisogno di partecipare ad una competizione durante il periodo di preparazione, però deve essere attento a non distrarsi dall'obiettivo previsto, quindi avere un occhio orientato al presente ed uno al futuro prossimo.



Una maratona oltre ad essere una competizione atletica è un esercizio fisico prolungato nel tempo che supera le 2 ore e che può protrarsi anche per 6-8 ore, pertanto affrontare/sostenere questo sforzo prolungato nel tempo comporta una preparazione fisica e mentale, direi una preparazione totale dell'essere umano che comprende

l'alimentazione, il corretto gesto atletico, una programmazione oculata degli allenamenti per un congruo periodo di tempo che può essere dai 2 ai 6 mesi a seconda della preparazione di base, delle caratteristiche, delle ambizioni dell'atleta.

Altro suggerimento è il credere in quello che si fa, essere convinti di quello che si fa, visualizzare, soprattutto ad inizio gara, di partire con il freno a mano tirato e rilasciarlo un po' per volta, cercare di avere la sensazione di correre con il freno a mano leggermente sollevato in modo da non bruciare eccessivamente benzina già dai primi km.

Questi suggerimenti sono semplicemente delle proposte di piccoli cambiamenti che a qualcuno potrebbe essere utile, potrebbe fruttare una migliore prestazione.

Matteo SIMONE
21163@tiscali.it 3804337230
www.psicologiadellosport.net