

Umaira Sheraz vince la Sohail Memorial Ultra Marathon Race 53km

I made national record of ultra marathon race of 53 km in Pakistan

Matteo Simone

3804337230- 21163@tiscali.it

Il 31 dicembre 2023 si è svolta la “Sohail Memorial Ultra Marathon Race”, organizzata dal Pakistan Road Runner (PRR), 53 km da Islamabad, a Murree City. La gara è stata vinta da Umaira Sheraz, stabilendo il record di 6h47’51” a un’altitudine di 2104 metri.

Di seguito approfondiamo la conoscenza di Umaira, attraverso risposte ad alcune mie domande.

La gara in cui hai vissuto le emozioni più belle? *Quando ho partecipato alla ‘Sohail Memorial Ultra Marathon’ organizzata dal Pakistan Road Runner dall’Islamabad Serena Hotel a Murree, c’erano delle salite con un’altitudine massima di 2104 m. È stata molto dura ma ho stabilito il record nazionale della gara di ultramaratona di 53 km in Pakistan e sono la prima donna più giovane a battere questo record. Grandissime emozioni quella volta che l’ho completato. È stato un momento di grande orgoglio per me e avevo dimenticato tutta la mia stanchezza. Amo la natura e l’aria fresca mi dava molta pace e mi sono divertita molto.*



Davvero una bella soddisfazione per una giovane ragazza portare a termine una gara

tantissimo impegnativa e presentarsi prima all'arrivo, un risultato dovuto a tanta preparazione, consapevolezza delle proprie capacità e caratteristiche, tanta fiducia in sé, tantissima passione e motivazione.

Cosa provi prima, durante, dopo una gara? *Prima di una gara, provo spesso una serie di emozioni, tra cui eccitazione, nervosismo e attesa. Provo un misto di adrenalina e ansia mentre mi preparo mentalmente e fisicamente per la prossima competizione.*

Durante una gara, sperimento concentrazione e attenzione mentre spingo il mio corpo a dare il meglio di sé. Provo una scarica di adrenalina, un senso di determinazione e un forte desiderio di avere successo mentre competo contro i miei avversari.

Dopo una gara, provo una combinazione di emozioni, a seconda della mia prestazione. Mi sento euforica e orgogliosa se ho raggiunto i miei obiettivi e mi sono comportata bene, oppure delusa e frustrata se non ho soddisfatto le mie aspettative. Mi sento anche fisicamente esausta ma soddisfatta sapendo di aver dato il massimo durante la gara. Nel complesso, spesso provo un senso di sollievo e un mix di emozioni che riflettono sulla mia prestazione e inizio a valutare i miei prossimi passi in allenamento e in gara.



Si fanno progetti di gare e obiettivi da raggiungere, sfidanti, difficili ma non impossibili. Si segue un periodo di allenamento costante da seguire con impegno e determinazione e quando si è sulla linea di partenza c'è la grande attesa per la prestazione da fare, per cercare di fare del proprio meglio e ottenere la miglior prestazione.

Durante la gara si è focalizzati e attenti a fare bene, dare il massimo, avere tutto sotto controllo, fino alla fine.

Dopo della gara c'è la fase di soddisfazione e rilassamento, si ripercorre mentalmente la gara per comprendere cosa si è fatto e come far meglio la prossima volta.

La tua gara più estrema o più dura? *La gara più estrema e impegnativa potrebbe variare a seconda dello sport e delle esperienze personali. Ad esempio, negli sport di resistenza come le ultramaratone, gare come la 'Margalla Backyard Ultra-race, la 'Margalla Trail Run' e la maratona di Karachi sono considerate estremamente impegnative a causa della distanza, del terreno e delle condizioni meteorologiche. Il campionato nazionale è sempre molto duro. Ogni atleta può avere la propria prospettiva su ciò che costituisce la sua gara più estrema e più dura in base alle proprie capacità, allenamento e preferenze.*



Il 9-10 dicembre 2023 si è svolta la “3rd Margalla Backyard Ultra (PAK)” e il pakistano Jamal Said è stato l’ultimo atleta a restare in gara alla 39^ ora e quindi a vincere la gara totalizzando 228,004km, precedendo i due connazionali Kashif Khan (33h-221,298km) e Athar Akhtar (32h-214,592km). Tra le donne vinse l’austriaca Christina Wieser (24h-160,944km), precedendo le pakistane Enub Khan (15h-100.590km) e Umaira Shiraz (14h-93,884km).

C'è qualcuno che ti incoraggia o ti scoraggia nella pratica del tuo sport?
Incoraggiatori: famiglia, amici e compagni di corsa. Scoraggiatori: dialogo interiore

negativo e dubbioso.

Pensi che lo psicologo sia utile nello sport? *Sì, penso che gli psicologi svolgano un ruolo importante nello sport. Lo psicologo può aiutare gli atleti ad affrontare le paure competitive, migliorare le capacità mentali, prepararsi per le competizioni, ritornare dopo un infortunio, sviluppare routine pre-gara, migliorare l'efficienza degli allenamenti, affrontare le avversità, comportarsi bene sotto pressione, gestire le aspettative e mantenere la fiducia.*

In effetti l'atleta potrebbe attraversare molti momenti difficili durante la preparazione e prima, durante e dopo una gara, a iniziare dalla motivazione, la consapevolezza, la fiducia in sé, il superamento di sconfitte o periodi difficili come infortuni, la gestione dello stress pre-gara e in gara e tanto altro e quindi confrontarsi con una figura competente, esperta, professionale potrebbe essere utile per trovare strumenti, metodi, tecniche per gestire ogni situazione e sperimentare più benessere e di conseguenza anche performance.

Cosa dà e cosa toglie lo sport? *Lo sport può offrire numerosi vantaggi agli individui, come a esempio:*

- *Salute fisica: la partecipazione regolare allo sport aiuta a migliorare la forma cardiovascolare, la forza, la flessibilità e la salute fisica generale.*
- *Salute mentale: lo sport può migliorare l'umore, ridurre lo stress e aumentare l'autostima e la fiducia.*
- *Connessioni sociali: lo sport offre agli individui l'opportunità di connettersi con gli altri, costruire relazioni e creare un senso di appartenenza all'interno di una squadra o comunità.*
- *Disciplina e perseveranza: lo sport insegna preziose abilità di vita come disciplina, perseveranza, gestione del tempo e definizione degli obiettivi.*
- *Leadership e lavoro di squadra: lo sport insegna alle persone come lavorare in collaborazione con gli altri, comunicare in modo efficace e mostrare qualità di leadership.*

Tuttavia, lo sport può anche presentare sfide e potenziali inconvenienti, tra cui:

- Rischio di infortuni: la pratica sportiva comporta un rischio di infortuni, che va da piccole distorsioni e stiramenti a infortuni più gravi come commozioni cerebrali o fratture.

- Impegno di tempo: lo sport richiede un impegno di tempo significativo per allenamenti e gare, che possono avere un impatto su altri ambiti della vita.



In effetti sono tanti i vantaggi dello sport, dal benessere psicofisico e relazionale, al

seguire uno stile di vita molto sano, al conoscere sempre più se stessi e altri con i quali condividere fatica ma anche gioie e soddisfazioni. Ma a tutto c'è un prezzo da pagare, si può andare incontro a infortuni per vari motivi, sovrallenamento, usura di articolazioni e muscoli e altro. Importante è portare una passione come lo sport e trovare un giusto equilibrio tra altri impegni lavorativi, scolastici, relazionali, familiari.

Hai sperimentato il limite nelle tue gare? *Quando gareggio spesso nelle gare, mi spingo oltre i miei limiti fisici e mentali per ottenere la mia migliore prestazione. Ho vissuto momenti durante una gara in cui sento il mio corpo raggiungere la sua massima capacità, mettendo alla prova la propria resistenza, forza e forza di volontà.*

Cosa dicono di te la famiglia, gli amici, i colleghi, i fan? *La famiglia e gli amici dicono che sono disciplinata e determinata. I colleghi ammirano la mia dedizione al mio sport. I fan mi incoraggiano a continuare a superare i limiti.*



Ci si abitua a resistere, ad andare oltre, ad attingere risorse interne fisiche e mentali per arrivare fino alla fine dando del proprio meglio.

Cosa significa per te una vittoria, un podio, un primato personale, un record?
Una vittoria significa raggiungere il mio obiettivo. I record mi motivano a spingere di più.

Gli allenamenti più importanti? *L'allenamento più importante è quello che ti piace e a cui puoi attenerti costantemente. Che si tratti di cardio, allenamento per la forza,*

yoga o qualsiasi altra attività, la costanza è la chiave per vedere risultati e mantenere uno stile di vita sano.

Quali sono gli ingredienti del successo? *Gli ingredienti del successo sono: visione, ambizione, azione, puntualità, etica del lavoro, energia, impegno, attitudine, passione, linguaggio del corpo, essere disponibile, fare di più, essere flessibili, concentrazione e integrità.*



Per ottenere il successo, si devono incastrare tante cose a partire dal talento e dalla

predisposizione a voler fare e voler faticare. Inoltre, bisogna essere costanti, determinati, saper ascoltare eventuali allenatori o persone più esperte, saper lavorare duramente, essere pazienti e possibilmente saper anche recuperare e prendersi il tempo per recuperare, massaggi, riposare.

Una parola o una frase che ti aiuta nei momenti difficili? *Una frase che mi aiuta nei momenti difficili: 'strade difficili spesso portano a destinazioni bellissime'.*

In effetti, per ottenere grandi risultati bisogna saper faticare, più si fatica e più ci si avvicina al traguardo/obiettivo stabilito, senza mollare ma con fiducia e resilienza.

In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana? *Fare sport costruisce la mia personalità e mi insegna a vivere la vita in un modo migliore. Essere coinvolti in tali attività insegna buoni valori, etica e abilità nella nostra vita. La persona inizia ad avere una visione positiva della vita e può facilmente affrontare gli ostacoli nella sua vita. Attraverso lo sport, ho scoperto la mia resilienza, determinazione e forza mentale.*



La pratica di uno sport risulta essere un grande insegnamento per la vita quotidiana, una grande maestra di vita, una grande palestra per conoscersi meglio ed essere più in grado di affrontare, gestire, superare le situazioni anche più difficili.

Prossimi obiettivi a breve, medio, lungo termine?

Obiettivo a breve termine: migliorare le mie prestazioni nella prossima competizione concentrandomi sulla tecnica e allenandomi con costanza.

Obiettivo a medio termine: qualificarmi per un campionato regionale o nazionale

entro il prossimo anno e continuare a impegnarmi per raggiungere nuovi record personali.

Obiettivo a lungo termine: rappresentare il mio Paese in una competizione internazionale, come le Olimpiadi, e continuare ad allenarmi e competere ad alto livello il più a lungo possibile.

Sogni realizzati e da realizzare?

Sogni realizzati: ho realizzato i miei piccoli sogni nella mia vita, completando la mia prima maratona. Ho ottenuto il record nazionale ed è stato un sogno che si è realizzato, servire l'umanità attraverso il mio lavoro nelle forze di polizia.

Sogni da realizzare: - qualificarsi per la maratona di Boston, sogno di battere i record internazionali delle maratone, alzare la bandiera pakistana in tutto il mondo. Non ho risorse di allenamento adeguate, se avessi un allenatore adeguato, un programma di allenamento con un piano dietetico adeguato o il supporto del mio paese o governo potrei battere tutti i record con la benedizione di Allah Onnipotente; - Il secondo è dare potere a tutte le donne nel mondo attraverso lo sport, attraverso l'attività fisica e costruire uno stile di vita positivo per le persone di tutto il mondo. E voglio diventare un sistema di supporto per la mia famiglia.



La giovanissima Umaira ha già fatto tanto in termini di prestazione sportiva in maratona e ultramaratona ed è anche un esempio per tante persone, donne e uomini, giovani e meno giovani e penso che per lei il meglio debba ancora avvenire organizzandosi bene, facendosi aiutare e andandosi a prendere mete, obiettivi e sogni sfidanti, difficili ma non impossibili.

Ti ispiri a qualcuno? Mi ispiro ad altre runner donne che hanno superato gli ostacoli e raggiunto i loro obiettivi.

Come ti vedi a 50 anni? *A 50 anni mi considero un'atleta esperta, un mentore e una fonte di ispirazione per gli altri.*

Già da ora Umaira sembra essere una grande fonte ispiratrici per persone e soprattutto ragazzi e donne di tutto il mondo, un ottimo percorso sportivo e di vita che porta tanti benefici per se stessa, la sua famiglia e l'intera comunità.

Cosa racconteresti a te stessa di dieci anni fa? *Alla me stessa di dieci anni fa: 'credi in te stesso e non aver paura di correre rischi'. Dopo 10 anni, mi direi: 'Caro me stesso, sei arrivato fin qui e sono orgoglioso di te! Ricordi come hai iniziato con piccoli passi, dubitando della tua capacità di correre? Ora hai conquistato innumerevoli miglia, superato infortuni e ispirato altri. Non dimenticare le fatiche, gli allenamenti mattutini e i momenti in cui avresti voluto arrenderti. Quelle lotte ti hanno reso più forte, sia fisicamente che mentalmente. Ricorda perché hai iniziato a correre: per il gusto di farlo. Non lasciare che i confronti o la competizione ti tolgano la gioia. Non sei solo un corridore, sei un guerriero, un modello e un simbolo di resilienza. Continua a superare i limiti, a stabilire nuovi obiettivi e a celebrare i tuoi risultati. Sei capace di più di quanto pensi. Continua a correre, caro me stesso, e non perdere mai di vista la forza e la bellezza dentro di te.'*



Bellissime le parole di Umaira che mostra tanta consapevolezza di quello che è riuscita a fare, ad attraversare, come ha iniziato, come ha proseguito, la forza interiore per andare avanti, la passione elevata, la forte motivazione, un grande esempio per tutti.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo

<http://ilsentieroadalternativo.blogspot.it/p/chi-siamo.html>

Umaira Sheraz: I made national record of ultra marathon race of 53km

Ho stabilito il record nazionale della gara di ultramaratona di 53 km in Pakistan

Matteo Simone

3804337230- 21163@tiscali.it

The race where you experienced the most beautiful emotions? *When I participated in 'Sohail Memorial Ultra Marathon organized by Pakistan Road Runner from*

Islamabad Serena Hotel to Murree, there were a totally uphill with high altitude maximum elevation of 2104m. It was very tough, but I made national record of ultra marathon race of 53 km in Pakistan I am the first youngest lady who smashed this record. Very great emotions that time I have when I completed it. It was very proud moment for me, and I had forgotten my whole tiredness, I love nature and nature, cool air was giving me lot of peace I enjoyed a lot.

What do you experience before, during, after a race? *Before a race, i often experience a range of emotions, including excitement, nervousness, and anticipation. I may feel a mix of adrenaline and anxiety as myself prepare mentally and physically for the upcoming competition.*

During a race, I may experience a heightened sense of focus and concentration as I push my body to perform my best. I may feel a rush of adrenaline, a sense of determination, and a strong desire to succeed as I compete against my opponents.

After a race, I may experience a combination of emotions, depending on my performance. I feel elated and proud if i achieved my goals and performed well, or disappointed and frustrated if i fell short of my expectations. I also feel physically exhausted but satisfied knowing that I gave my all during the race. Overall, there is often a sense of relief, and a mix of emotions reflect on my performance and begin to assess my next steps in training and competition.

Your most extreme or hardest race? *The most extreme and challenging race could vary depending on the sport and personal experiences. For example, in endurance sports like ultramarathons, races such as the Margalla backyard ultra-race, Margalla trail run, Karachi marathon are considered extremely challenging due to their distance, terrain, and weather conditions. National championship is always very tough. Each athlete may have their own perspective on what constitutes their most extreme and hardest race based on their skills, training, and preferences.*

Is there anyone who encourages or discourages you in practicing your sport? *Encouragers: Family, friends, and fellow runners. Discouragers: Negative self-talk and doubters.*

Do you think the psychologist is useful in sport? *Yes, I think psychologist play a*

major role in sports. psychologist can help athletes cope with competitive fears, improve mental skills, prepare for competitions, return after injury, develop pregame routines or routines before a game, improve practice efficiency, cope with adversity, perform well under pressure, manage expectations & maintain confidence.

What does sport give and what does it take away? *Sports can provide numerous benefits to individuals, such as:*

- Physical health: Regular participation in sports helps improve cardiovascular fitness, strength, flexibility, and overall physical health.

- Mental health: Sports can improve mood, reduce stress, and boost self-esteem and confidence.

- Social connections: Sports provide opportunities for individuals to connect with others, build relationships, and create a sense of belonging within a team or community.

- Discipline and perseverance: Sports teach valuable life skills such as discipline, perseverance, time management, and goal-setting.

- Leadership and teamwork: Sports teach individuals how to work collaboratively with others, communicate effectively, and showcase leadership qualities.

However, sports can also come with challenges and potential drawbacks, including:

- Risk of injury: Participating in sports carries a risk of injury, ranging from minor sprains and strains to more serious injuries such as concussions or fractures.

- Time commitment: Sports require a significant time commitment for training, practices, and competitions, which can impact other areas of life.

Have you experienced the limit in your races? *When I compete in races often, I push myself to my physical and mental limits to achieve my best performance. I experienced moments during a race where I feel my body reaching its peak capacity, testing their endurance, strength, and willpower.*

What do family, friends, co-workers, fans say about you? *Family and friends say I'm disciplined and determined. Co-workers admire my dedication to my sport. Fans*

encourage me to keep pushing boundaries.

What does a victory, podium, personal best, record mean to you? *A victory means achieving my goal. A podium finish is a bonus. Personal best and records motivate me to push harder.*

The most important workouts? *The most important workout is the one that you enjoy and can consistently stick to. Whether it's cardio, strength training, yoga, or any other activity, consistency is key to seeing results and maintaining a healthy lifestyle.*

What are the ingredients of success? *Ingredients of success are: vision, ambition, action, being on time, work ethic, energy, effort, attitude, passion, body language, being coachable, doing extra, being flexible, focus, and integrity.*

What would you tell yourself from 10 years ago? *To my 10-year-ago self: Believe in yourself, and don't be afraid to take risks. After 10 years, I would tell myself: 'Dear self, you've come so far, and I'm proud of you! Remember how you started with small steps, doubting your ability to run? Now, you've conquered countless miles, overcome injuries, and inspired others. Don't forget the struggles, the early morning training sessions, and the moments when you wanted to give up. Those struggles made you stronger, both physically and mentally. Remember why you started running in the first place - for the love of it. Don't let comparisons or competition take away from your joy. You're not just a runner, you're a warrior, a role model, and a symbol of resilience. Keep pushing boundaries, setting new goals, and celebrating your achievements. You're capable of more than you know. Keep running, dear self, and never lose sight of the strength and beauty within you'.*

A word or phrase that helps you in difficult times? *A line that helps me in difficult times, difficult roads often lead to beautiful destinations.*

How does sport help you in daily life? *Playing sports builds my personality and teaches me to live life in a better way. Getting involved in such activities teaches good values, ethics, and skills in our life. The person starts to have a positive outlook towards life and can easily deal with obstacles in their life. Through sports, I discovered my resilience, determination, and mental toughness.*

Next short, medium, long term goals? *Short-term goal: To improve my performance*

in my next competition by focusing on my technique and training consistently. Medium-term goal: To qualify for a regional or national championship within the next year and continue to push myself to reach new personal bests. Long-term goal: To represent my country at an international competition, such as the Olympics, and continue to train and compete at a high level for as long as possible.

Dreams fulfilled and left unfulfilled? *Dreams fulfilled: I achieved my little dreams through my life, completing my first marathon. Got national record it was dream that fulfilled, to serve a humanity through my job in police force. Dreams left unfulfilled: Qualifying for the Boston Marathon, dream to break international records of marathon races raise Pakistani flag all over the world I haven't any proper training resources if I got proper coach proper diet plan training schedule r support from my country or govern I could break all records with blessing of Allah almighty ,second is to empower the all-women's in the world through sports through physical activity and build a great world positive lifestyle of people all around the world. And want to become a support system for my family.*

Are you inspired by anyone? *I am inspired by other female runners who have overcome obstacles and achieved their goals.*

How do you see yourself at 50? *At 50, I see myself as a seasoned athlete, mentor, and inspiration to others.*

What would you tell yourself from 10 years ago? *To my 10-year-ago self: Believe in yourself, and don't be afraid to take risks. After 10 years, I would tell myself: 'Dear self, you've come so far, and I'm proud of you! Remember how you started with small steps, doubting your ability to run? Now, you've conquered countless miles, overcome injuries, and inspired others. Don't forget the struggles, the early morning training sessions, and the moments when you wanted to give up. Those struggles made you stronger, both physically and mentally. Remember why you started running in the first place - for the love of it. Don't let comparisons or competition take away from your joy. You're not just a runner, you're a warrior, a role model, and a symbol of resilience. Keep pushing boundaries, setting new goals, and celebrating your achievements. You're capable of more than you know. Keep running, dear self, and never lose sight of the strength and beauty within you'.*

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Autore di libri di psicologia e sport

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo