

## **Paola Sanna: *Corri, insegui il tuo sogno e non mollare mai!***

*Anche quello che ci sembra impossibile, diventa possibile*

*Matteo Simone*

Paola Sanna ha nel suo palmarès le seguenti prestazioni sportive: 2003 Campionessa Italiana della 100km in pista alla "Lupatotissima" con nuovo record Italiano di 8h26'19", Argento Mondiale assoluto e Oro a squadre femminile nella 100km dei Mondiali di Taiwan; 2004 Campionessa Italiana della 30 miglia; 2005, 2007, 2009 e 2013 Campionessa Italiana della 100km su strada alla 100km del Passatore; 2006 e 2007 Campionessa Italiana della 6h e Oro a squadre femminile con primato personale di 7h41'56" ai Mondiali di Seoul; 2010 Campionessa Italiana della 50km e Campionessa Italiana IUTA di 50km in salita.

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

**Qual è stato il tuo percorso nello sport?** *Io sono sempre stata una persona molto sportiva fin da quando ero piccola. Diciamo pure che sono nata con le scarpe da ginnastica ai piedi! In passato ho praticato il nuoto, poi mi sono dedicata alla palestra che, frequentata proprio nel periodo in cui mi stavo sviluppando fisicamente, mi ha permesso di "costruirmi" qualche muscolo nelle gambe. Successivamente ho giocato in una squadra di calcio femminile come centravanti. La paura però di farmi male alle gambe, e ancor più alle ginocchia, era tanta. È stato allora che ho cominciato a interessarmi alla corsa.*

**Chi ha contribuito al tuo benessere e/o performance?** *Continuavo a vedere mio padre che usciva a correre costantemente, e devo dire che è stato merito suo se mi sono incuriosita a questo sport. Ho appeso al chiodo le scarpette con i "tacchetti" e mi sono iscritta nel gruppo sportivo per cui era tesserato anche mio padre.*

Interessante conoscere le storie di atleti, soprattutto di campionesse come Paola che è stata ai vertici delle classifiche delle ultramaratonete in Italia, in Europa e nel Mondo per quasi 10 anni. Ed è bello vedere come un genitore possa trasmettere una passione semplice come la corsa che comporta fatica e impegno.

**Una tua esperienza passata che ti è utile per affrontare il futuro?** *Non ho un'esperienza in particolare, ma i ricordi di tutte le volte che sono riuscita a superare le crisi mentali, mi aiutano ad affrontare il futuro.*

In effetti le ultramaratone mettono a dura prova soprattutto quando si tratta di correre gare di 100km e si lotta per un titolo italiano, europeo, mondiale, nel corso di tante ore di corsa le crisi sicuramente arrivano e bisogna farci i conti, bisogna capire come accettarle, studiarle, capirle, osservarle, lasciarle andare, affrontarle, gestire, superarle e quando superi tutto ciò

la vita quotidiana anche se può essere difficile in certi momenti o periodi si può sempre trovare un modo per gestirla come se fosse una 100km da portare a termini.

**Cosa pensano familiari e amici della tua attività sportiva?** *La mia famiglia e i miei amici mi hanno sempre supportata e mi supportano tutt'ora, anche e soprattutto nei momenti in cui ho avuto delle difficoltà. E questo lo reputo una grande forza a mio favore. La corsa mi ha fatto incontrare i miei più grandi amici, e questo per me è un grande tesoro! Anche quello che è stato il mio più grande sponsor, il Libraccio, è diventato una parte della mia famiglia.*

**Un episodio curioso, triste, bizzarro, divertente della tua attività sportiva?** *Una curiosità che ricorre sempre nei miei sogni la notte prima di una mia gara, è che immagino sempre per un motivo o per un altro, di arrivare sempre in ritardo alla partenza. E quindi sentirmi addosso l'ansia che stanno dando il via e io sto ancora finendo di prepararmi. Vedo che tutti partono e arranco verso la partenza, ovviamente essendo ultima!*

Interessante questa testimonianza dell'ansia che mette fretta all'atleta, un'ansia che forse è funzionale, che ricorda all'atleta di fare le cose per bene, che bisogna arrivare puntuali e sbrigarsi perché sarà un grande giorno, davvero curioso e interessante di come una paura, un'ansia, un sogno possa aiutare l'atleta a fare le cose fatte bene prima della partenza.

**A cosa devi fare attenzione nella pratica del tuo sport?** *Quello che più conta nell'ultramaratona è il fattore testa. Senza una dose superiore al normale di determinazione, testardaggine, disposizione alla sofferenza e al superamento della stessa, non si possono raggiungere traguardi.*

Ecco quali sono gli ingredienti del successo nell'ultramaratona, grazie Paola! In gare di endurance come le ultramaratone dove lo sforzo fisico e mentale è perpetrato nel tempo per più ore, dalle 6 alle 8 e più ore, bisogna essere davvero determinati nel voler fare le cose fatte bene e nel miglior modo possibile, predisposti alla sofferenza sapendola accettare, gestire, conviverci e mettere in conto momenti bui ma anche soddisfazioni che prima o poi arrivano se si è pazienti, costanti, fiduciosi e predisposti a tale disciplina sportiva.

**Hai rischiato di mollare?** *Dopo diversi anni di agonismo ad alto livello, e quindi ogni giorno di ogni anno allenamenti su allenamenti lunghi per preparare manifestazioni importanti come Mondiali o Campionati Italiani, di diverse distanze di ultramaratona, la mia testa era satura di km. Al Campionato Mondiale di 100km che si era svolto a Tarquinia, poco prima di metà distanza mi sono ritirata, nauseata da tutti quei km e quella fatica che non avevo più voglia di sopportare. Ero full! Nei giorni e mesi successivi non ne volevo più sapere di correre per tanto tempo. 10km per me erano già troppi. Così ho dato retta al mio fisico, o meglio alla mia testa, e mi sono "disintossicata" da tutti i km che avevo macinato per anni.*

**La tua situazione sportiva più difficile?** *La situazione sportiva più difficile è stata proprio nel 2008 al Campionato Mondiale della 100km a Tarquinia, quando ho capito che non ne potevo più di correre per così tanto. Quella che fino al giorno prima era la mia passione più grande e di cui non potevo farne a meno, in quel momento non mi dava più nessuno stimolo, anzi non ne volevo più sapere.*

Purtroppo arriva anche la saturazione quando si è abituati a vincere, a primeggiare, a sfidare i più forti e tutto ciò richiede un allenamento costante, un pensiero fisso sulla prestazione da fare, sull'avversario da battere, sui risultati da confermare e allora meglio tirare il freno a mano, fermarsi, riflettere, capire cosa si sta facendo e cosa è meglio per se stessi, quale strada bisogna prendere proseguendo a star bene prima di tutto e a continuare ad avere progettualità interessanti, sfidanti e stimolanti. Ho aspettato mi tornasse la voglia prima di ricominciare. Nessuna forzatura perché bisogna essere più che determinati e volenterosi, per aver voglia di tornare a stare sulle gambe per tanto tempo.

**Ritieni utile lo psicologo nel tuo sport? Per quali aspetti e in quali fasi?** *Chiaramente essendo fondamentale la testa in questa disciplina, ritengo che lo psicologo sia una figura importante. Può essere d'aiuto per aumentare l'autostima e il credere sempre in se stessi, nonostante le difficoltà che inevitabilmente in un'ultramaratona si attraversano. Inoltre, ci può aiutare a scavare dentro di noi per trovare risorse utili che ci aiutino a superare qualsiasi eventuale imprevisto, e a tollerare meglio la fatica.*

In effetti sarebbe opportuno lavorare prima di tutto sulla consapevolezza di sé stessi, su come si è, cosa si vuol fare, da dove si è iniziato e come, dove si vuol arrivare e ottenere e come, con quali capacità, risorse. Continuando con il fidarsi di sé e ricordando sensazioni piacevoli di successo, competenza, benessere accettando imprevisti e avversità e capendo come affrontarli per rimodulare sempre piani e programmi.

**L'evento sportivo dove hai sperimentato le emozioni più belle?** *Sono due gli eventi sportivi in cui ho vissuto le emozioni in assoluto più belle, e non riesco a sceglierne una in particolare. La prima risale al 16 novembre 2003, ai Mondiali della 100km a Taiwan. Si trattava della mia prima partecipazione a un evento così importante e, come si può facilmente intuire, la mia emozione era alle stelle. Arrivare al secondo posto assoluto era un risultato per me totalmente inaspettato. Ho impiegato mesi e mesi per rendermi conto dell'impresa che avevo compiuto, e ogni anno questo anniversario lo ricordo sempre con molta emozione. Il secondo evento risale invece al 28 maggio 2005, al Campionato Italiano della 100km, che veniva assegnato al Passatore, classica e famosa 100km in tutto il Mondo. Ero incappata in questa gara grazie a mio padre, che l'aveva corsa già cinque volte e prima di appendere le sue scarpe al chiodo, ci teneva tanto ne corressimo una insieme. Così nel 2002 abbiamo partecipato insieme, nonostante io avessi corso solo una mezza maratona prima. Alla fine, sono arrivata quarta assoluta e terza italiana, e l'amore per questa distanza è iniziato subito! Nel 2005 poter regalare a mio padre, mio allenatore e mio primo fan, la vittoria a questa gara, non aveva eguali.*

Due esperienze davvero importantissime, arrivare seconda a un mondiale 100km e vincere la 100km del Passatore dedicandola al padre ultramaratoneta e comunque Paola si è dimostrata essere una campionessa ultramaratoneta predestinata per aver corso una 100km con solo un'esperienza di mezza maratona e arrivando seconda a un mondiale alla prima convocazione, davvero complimenti a lei e suo papà che gli è stato di esempio.

**Come hai superato crisi, sconfitte, infortuni?** *I momenti di crisi in una disciplina come l'ultramaratona sono assolutamente inevitabili. Si cade, ma bisogna sapersi rialzare senza mollare mai. È così che anche quello che ci sembra impossibile, diventa possibile. Se non ci si fa prendere dall'ansia, ma si rimane calmi, si riesce a superare tutto. Bisogna saper aspettare e pazientare, perché tutto passa e i momenti di serenità, in cui recuperiamo le forze e ci sentiamo meglio tornano dentro di noi. Questa è anche la mia filosofia di vita. Sono una persona che non è mai ferma e ha sempre voglia di fare, ma il mio è un carattere che davanti alle situazioni difficili rimane calmo. Non mi faccio prendere da ansie o disperazioni. Penso sempre che ragionando o pazientando una soluzione si trova sempre. Per questo devo ringraziare proprio la corsa, che in tanti anni di attività mi ha aiutato a gestire le difficoltà che si incontrano nella vita di tutti i giorni.*

Verissimo quello che dice Paola, concordo pienamente, quello che insegna l'ultramaratona non lo insegnano tanti corsi e tante teorie ma solo la pratica e l'uscire fuori dalla zona di confort incontrando difficoltà e avversità si può imparare ad assorbire i colpi, a riorganizzarsi, ad apprendere dall'esperienza a reagire con pazienza, fiducia e coraggio di continuare ad andare avanti.

**Un messaggio per avvicinare i ragazzi allo sport?** *Il mio motto è: ...corri, inseguì il tuo sogno e non mollare mai! Ai ragazzi di oggi vorrei dire di stabilirsi degli obiettivi ogni volta sempre più alti, e non fermarsi fino a quando non li hanno raggiunti. Più sogni, più vai lontano!*

Paola sembra essere una vera maestra di vita grazie alla pratica della corsa, anzi dell'ultracorsa, dovrebbe girare per scuole e strade incontrando ragazzi, chiaccherando e correndo con loro per guidarli e dargli una direzione da seguire con fiducia e coraggio.

**Cosa hai scoperto di te stessa nello sport?** *Lo sport di me stessa mi ha fatto capire che ho tanta tenacia e determinazione. Che sono disposta a fare qualsiasi sacrificio per le cose in cui credo veramente. E che ottenere qualcosa dopo aver fatto tanti sacrifici, è molto più gratificante rispetto che ottenerla facilmente.*

In effetti ben venga la fatica e la crisi se poi ti fa apprezzare traguardi e successi che prima o poi arrivano e quando ti volti indietro apprezzi davvero quello che sei stato capace di fare e di superare avendo in mente l'obiettivo difficile e sfidante ma non impossibile.

**Ti ispiri a qualcuno?** *Non mi ispiro a qualcuno in particolare. Tutti i più grandi campioni sono per me un'ispirazione: umiltà, lavoro duro e determinazione.*

**Una parola o una frase che ti aiuta a crederci e impegnarti?** Una frase che mi aiuta a crederci sempre è: “se non perdi non puoi goderti le vittorie”.

**Prossimi obiettivi?** *Prossimo obiettivo è riuscire a tornare a fare qualche gara corta, perché con due bambini adesso mi è difficile fare altri programmi!*

Questa sembra essere davvero una grande sfida del momento ma ora che l'ha detto sono proprio curiosa di vederla in gara e rimettersi in gioco.

**Sogni realizzati e da realizzare?** *Aver vestito la maglia della Nazionale in diverse gare di livello Mondiale, e aver ottenuto grandi risultati, sono stati sogni che ho potuto realizzare grazie alla mia passione. Purtroppo l'ultramaratona non fa parte delle Olimpiadi, che per un vero sportivo sono in assoluto il sogno più grande. Quindi i Giochi Olimpici per me rimarranno per sempre un sogno. Un gran bel sogno!*

Ringrazio davvero Paola per aver dedicato tempo a rispondere a queste poche domande e averci fatto rivivere i suoi tempi d'oro e il suo approccio all'ultramaratona come insegnamento di vita.

Matteo SIMONE

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

[http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone\\_matteo](http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo)