

## Ho vinto pochissime volte, ma tutte le altre ho imparato sempre qualcosa

*Matteo SIMONE*

La passione e la pratica dell'ultramaratona permette di conoscere e scoprire delle risorse interne che in situazioni ordinarie sono insospettabili. L'adattamento graduale a situazioni di estremo stress psicofisico permettono di esprimere delle caratteristiche che hanno a che fare con la tenacia, la determinazione, la resilienza, che accrescono la forza mentale per andare avanti, per raggiungere un obiettivo prefissato, per superare eventuali crisi lungo il duro percorso.

Ecco perché queste persone non si fermano mai, più corrono e più sperimentano, più sperimentano più si emozionano, più si emozionano e più si sentono vivi, sentono che la loro vita ha un senso per loro anche se gli altri li giudicano matti da legare, o suicidi o masochisti, ma per loro l'essenza della vita è sperimentare le proprie capacità personali, misurarsi con l'impossibile, l'incerto, sfide continue per conoscere se stessi, per entrare dentro se stessi e fare un viaggio interiore alla ricerca di se stessi e delle proprie possibilità, capacità di affrontare e ritornare sempre a rialzarsi quando si casca, ci si infortuna.

Di seguito le risposte ricevute alla domanda: *“Cosa hai scoperto del tuo carattere nel diventare ultramaratoneta?”*:

**Angelo Fiorini:** “Della mia esperienza ultra decennale da maratoneta e poi da ultramaratoneta, ho scoperto un lato del mio carattere che nella vita di tutti i giorni invece non è proprio così: quello di avere una fermezza decisionale e una sicurezza caratteriale prima e durante le gare che sono quelle che ti fanno arrivare al traguardo!”

**Marco Stravato:** “Sicurezza, ho vinto la mia timidezza, la mia forza, non pensavo di avere tutta questa volontà mentale.”

**Vincenzo Luciani:** “Di avere un carattere che non si abbatte mai e che sa trovare in se stesso la forza per superare gli ostacoli con tenacia che a volte sfiora l'ostinazione. Ognuno di noi ha dentro di sé dei poteri insospettabili quanto non sollecitati a dovere. Ho scoperto anche di avere delle buone qualità di leader e di saper condurre anche gli altri al traguardo, sapendo suscitare in loro le giuste motivazioni e dando sempre l'esempio.”

**Marco Dori:** “Ho scoperto di avere una mente forte, in grado di non pensare a niente se non a correre per tantissime ore, in grado di focalizzarsi su un impegno senza lasciarsi distrarre da pensieri, soprattutto negativi.”

**Franco Draicchio:** “Di essere più forte di quanto pensassi, affronto meglio le difficoltà della vita di tutti i giorni.”

**Ciro Di Palma:** “Ho solo avuto conferme. Se voglio, posso fare tutto.”

**Monica Casiraghi:** “Del mio carattere le ultra mi hanno insegnato a essere sicura e determinata e a superare le paure della vita.”

**Laura Ravani:** “Che posso smettere di avere paura inutilmente. Che se rimango concentrata sulla realtà e su quello che sto vivendo in genere riesco a capire come devo comportarmi.”

**Marco D’Innocenti:** “Nulla di particolare. Forse la capacità di capire il momento in cui è opportuno sapersi fermare e rispettare il proprio organismo.”

**Enrico Vedilei:** “Sembrerà strano ma ho scoperto di essere molto socievole e stare bene in mezzo alla gente, cosa che da piccolo non mi riusciva bene.”

**Ivan Cudin:** “Niente di particolare, ho semplicemente imparato a credere di più in me stesso.”

**Aurelia Vaiclu:** “In ogni ultra che faccio scopro una cosa nuova di me, è come se forse dentro di me c’è un’altra personalità che è ancora da scoprire che conosco poco di lei.”

**Francesca Canepa:** “Più che scoperte, direi che ho avuto conferme. Se una cosa mi piace, se ci credo, nulla può impedirmi di portarla a termine. Se invece per qualsiasi motivo non provo più nessun piacere nel farla, semplicemente smetto di farla, qualunque sia la posta in gioco. Non mi arrendo se ne vale la pena, ma non riesco a considerare obiettivi imposti o caldeggiati dall’esterno. L’aggettivo ULTRA amplifica anche la ribellione.”

**Lisa Borzani:** “Che a volte (non sempre purtroppo!) io (come chiunque altro) posso trovare dentro me delle risorse fisiche e mentali che non immaginavo lontanamente di possedere.”

**Federico Borlenghi:** “Penso di essere più sicuro di me ho vinto qualche paura che prima avevo.”

**Maria Chiara Parigi:** “Del mio carattere ho scoperto di essere una romantica, che la natura è parte di me e che combatto per ciò che voglio fino allo stremo delle forze!”

**Paolo Barnes:** “Ho scoperto che anche nei momenti di stanchezza estrema posso continuare ad andare avanti.”

**Stefano Ruzza:** “Di aver risorse mentali molto grandi. Ho ancora molti limiti e a volte mollo facilmente, ma la reazione arriva sempre prima o poi.”

**Salvatore Musone:** “Sono diventato più socievole ed ilare, l’esperienza più bella e gratificante è che mi hanno spesso chiamato a fare il pace maker alle gare, e quando vedo che non ce la fanno, distruggo molto i podisti tanto che dopo il 21° km racconto barzellette così da non fargli pesare i km.”

**Giorgio Calcaterra:** “Conoscevo già il mio carattere e che a volte sono un po' testardo, non l'ho scoperto facendo l'ultramaratoneta, ma sicuramente l'essere ultramaratoneta me lo ha confermato.”

**Roldano Marzorati:** “Grande resilienza, aumento della autostima, a volte però quando esagero con gli allenamenti sono anche facilmente irritabile.”

**Roberto D'Uffizi:** “Ho scoperto che riesco a trasformare gli aspetti negativi in positivi, o al limite, a ragionare costruttivamente per la risoluzione di un problema. Quando hai un filo di forza e ti devi ingegnare per arrivare al traguardo, puoi tranquillamente avere la resilienza necessaria per affrontare altre problematiche quando sei in condizioni di relativo equilibrio psicologico e fisico.”

**Lorena:** “Che posso farcela da sola e in qualsiasi situazione.”

**Marco Zanchi:** “La capacità di affrontare i problemi e difficoltà in gara ti possono essere d'aiuto anche nella vita quotidiana!”

**Mena Ievoli:** “Che sono tenace, e che non mi fermo tanto facilmente, e che mi diverto, e sopporto bene la fatica.”

**Valentina Spano:** “Che la mente umana non ha limiti. Che se mi concentro bene posso affrontare alla grande le gare più dure, non sento neanche più il caldo o il freddo. So gestire bene le energie e la resistenza mentale è sicuramente la mia migliore amica.”

**Vito Rubino:** “Di essere determinato e paziente nel raggiungere gli obiettivi.”

**Silvio Cabras:** “Avendo un carattere molto timido e introverso, socializzando mi ha dato la possibilità di aprirmi!”

**Armando Quadrani:** “Fondamentalmente non molto di quanto non sapessi già. Sicuramente ho migliorato la mia tenacia e la voglia di pensare in maniera meno negativa di quanto facessi prima.”

**Riccardo Borgialli:** “Che ho una forza d'animo incredibile, non pensavo di essere così riluttante all'idea di gettare la spugna. La tenacia è sicuramente il lato di me ho più piacevolmente scoperto.”

**William De Roit:** “Credo questa capacità di non mollare mai, forse inaspettata.”

**Vito Todisco:** “Ho scoperto di essere forte, anche se a volte sento la necessità di rimettermi in gioco per ricordarmi chi sono.”

**Mario:** “Be che dire mi sono rinforzato nella vita quotidiana.”

**Giuliano Cavallo:** “Diventare più forte caratterialmente ed essere sempre ottimista.”

**Giorgio Piras:** “Che riesco a stare con me stesso per tante ore, pensare e ragionare di tutto e di più, con la consapevolezza che l'esser lì, indipendentemente dalle possibilità economiche, è veramente una gran fortuna, fattore importantissimo spesso e volentieri scontato, viene preso in considerazione solamente quando per cause varie si è impediti.”

**Giuliano Ruocco:** “Che il passato va cancellato, che il presente va vissuto, che il futuro é un'incognita.”

**Efisio Contu:** “La calma che non sapevo di avere, sino a prima di iniziare questo sport ero sempre in tensione tutto e subito ,ora invece con calma e serenità tutto è possibile.”

**Alberto Ceriani:** “Che volere è potere .”

**Susanna Forchino:** “Intanto ho scoperto di saper sopportare il dolore e la fatica e di avere una discreta determinazione, cosa che non avevo affatto chiara. Un collega mi ha chiesto ‘come ci si allena per fare 100 km?’ Gli ho risposto che é determinante che la testa sia ‘allenata’, le gambe lavorano di conseguenza. Lui pesa più di 100 chili, non credo di averlo convinto!”

**Iolanda Cremisi:** “Ho trovato in me stessa una forza incredibile, e anche nella vita di tutti i giorni ho imparato ad avere pazienza e riuscire sopportare situazioni difficili.”

**Alina Losurdo:** “Un carattere molto forte e determinato.”

**Andrea Accorsi:** “La mia immensa fragilità, di essere umano e di atleta. Ho vinto pochissime volte, ma tutte le altre ho imparato sempre qualcosa.”

**Stefano:** “FORSE SOLO QUALCHE CONFERMA SULLA MIA CAPARBIETA’, SULLA VOLONTA’ DI PROVARLE SEMPRE TUTTE, SUL NON ARRENDERSI FACILMENTE O QUASI MAI.”

**Emma Delfine:** “Determinazione estrema.”

**Marco Gurioli:** “Che i limiti sono mobili.”

Gli ultramaratoneti sperimentano di possedere risorse insospettabili, superando le diverse crisi e situazioni lungo il loro percorso. Per quanto riguarda le ultramaratone gli atleti sperimentano più sicurezza nel riuscire a portare a termine tali competizioni estenuanti, inoltre sentono di valere, di avere forza mentale, di saper prendere decisione, di sentirsi leader, in sostanza aumenta l’autoefficacia personale nell’ambito sportivo, si sentono riconosciuti dagli altri ma prima di tutto da se stessi, si scopre di possedere capacità insospettate, e questo serve da insegnamento anche nella vita oltre che dallo sport, si impara a superare qualsiasi ostacolo, a comprendere che per ogni problema c’è almeno una soluzione e che è possibile trovare tale soluzione che ti porterà al traguardo finale a superare gli imprevisti le sofferenze che comunque diventano passeggero.

*Matteo SIMONE*  
[www.psicologiadellosport.net](http://www.psicologiadellosport.net)