

Eleonora Bazzoni: ho realizzato il sogno di vestire la maglia della nazionale

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

Alla diciottesima edizione della Vola Ciampino, gara podistica di 10km, organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Runners Ciampino, tra le donne si è distinta Eleonora Bazzoni che vince la gara in 35'38", a seguire Paola Salvatori, Annalisa Gabriele, Maria Grazia Bianchi Espinoza, Paola Giacomozzi che vince il titolo Italiano A.S.I.

L'amica Eleonora da diversi anni ben figura e si distingue nelle gare romane, nel Lazio, ma anche in giro per l'Italia, ora è anche una brava allenatrice, di seguito si racconta.

Ti sei sentita campione nello sport almeno un giorno della tua vita? “Si un giorno mi son sentita nel mio piccolo una campionessa, quando ho vinto il titolo italiano di mezza maratona categoria promessa nel 2009.”

In che modo lo sport ha contribuito al tuo benessere? “Credo che lo sport abbia contribuito al mio benessere sia fisico che psichico, fisico perché dopo la fatica si ha sempre una sensazione di benessere e psichico perché mi aiuta a sfogarmi, un ottimo antistress, la corsa se in solitudine mi permette di riflettere sulle varie problematiche da affrontare. Penso che l'arma vincente delle performance sia tanta buona volontà, costanza e amore per ciò che si pratica.”

Parole d'oro per coloro che praticano o hanno intenzione di praticare sport, amore per quello che si fa, motivazione, fatica, antistress.

Come hai scelto il tuo sport? “Sin da piccola seguivo mio fratello alle gare e già a sei anni avrei voluto iniziare a correre ma il campo era distante e per varie problematiche ho iniziato a frequentare il campo di atletica all'età di 10 anni...nel frattempo mi bastava trovare davanti a me un rettilineo per correre e improvvisare delle gare con mia madre, ex velocista e saltatrice, e con mio fratello orientato invece al mezzofondo/fondo.”

Se frequenti talenti la strada per diventare campione è più facile, gli insegnamenti di chi ti sta vicino vengono assorbiti come spugne, poi maturando tocca a te decidere cosa è bene per te e come esprimersi al meglio e raggiungere obiettivi ambiti.

Nel tuo sport quali sono le difficoltà ed i rischi, a cosa devi fare attenzione? Quali abilità bisogna allenare? “Io faccio mezzofondo e fondo, in gara non incontro particolari difficoltà oltre il superare la fatica...le difficoltà maggiori le incontro invece in allenamento quando magari mi ritrovo ad affrontare allenamenti impegnativi da sola o peggio ancora quando devo allenarmi col brutto tempo, generalmente esco a correre anche con la pioggia ma ho il terrore dei tuoni.”

Cosa mangi prima, durante e dopo una gara? “Non seguo una dieta particolare, evito solo i fritti e le bibite gassate i giorni prima delle gare, per il resto la mattina della gara faccio una normale colazione a base di latte di soia con orzo, biscotti o fette biscottate con marmellata fatta in casa e dopo la gara generalmente mi concedo un bel pranzetto e perché no anche una buona coca cola.”

La partecipazione a gare per eccellere prevedono duri e faticosi allenamenti nelle diverse condizioni, in gruppo, in solitudine, con climi avversi, diete particolari, ma è importanti prendersi i giusti e sani momenti di recupero e di svago.”

Quali sono le condizioni fisiche o ambientali che più spesso ti hanno indotto a non concludere la gara o a fare una prestazione non ottimale? “Raramente mi succede di ritirarmi, non è mai successo in seguito a condizioni ambientali, forse qualche volta da piccola perché ero tanto ansiosa e mi capitava spesso di stare male in gara.....invece diverse son state le prestazioni non ottimali, quelle nelle quali non riesco a dar il massimo, spesso mi faccio influenzare dagli allenamenti svolti e magari se qualcosa non va alla perfezione parto per la gara senza convinzione e si sa che già associando la gara a qualcosa di negativo non potrà andar benissimo.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Questo sport mi fa star bene e nonostante abbia un lavoro rimane sempre la priorità della giornata...dopo la corsa potrei far qualsiasi cosa per il benessere che mi da, mi ha dato tante soddisfazioni e penso di poterne ottenere altre.”

Cosa e quali persone hanno contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Sicuramente in primis i miei genitori che mi hanno sempre invogliata e son stati sempre disponibili a sostenermi in questo sport e ovviamente un ruolo fondamentale l’hanno svolto i miei allenatori Patrizia Mossa, una mia allenatrice sarda che mi ha fatta appassionare a questo sport e ora Fabrizio Adamo sempre pronto ad aiutarmi nei lavori e sostenermi.”

Importantissimo avere figure di riferimento che ti sostengono che ti danno dritte ed insegnamenti fondamentali ed essenziali, che intuiscono capacità e risorse.

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Di diverse gare ho un bellissimo ricordo, sicuramente quando ho vestito la maglia della nazionale in Francia facendo anche il mio personale sulla mezza, per di più senza una preparazione mirata per la mezza ma quella maglia mi diede una grande carica.”

Bella responsabilità indossare la maglia azzurra, ma anche un valore aggiunto, fare bene non solo per se stessi ma per l’intera squadra Italia.

C’è un’esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Ciò che mi da sicurezza è il percorso che ho alle mie spalle, tanti anni di atletica ricchi

di soddisfazioni ma anche di delusioni, son capitati periodi negativi ma son sempre riuscita a superare tutto da sola e questo rende più forti nello sport ma anche nella vita di tutti i giorni.”

Vero lo sport forgia il carattere, fortifica la personalità, aiuta a sviluppare autoefficacia e resilienza, e nella vita quotidiana si è più forti mentalmente, si è più sicuri, si affrontano meglio gli eventi.

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Penso di avere tanta buona volontà, in certi periodi della mia vita ho pensato diverse volte di smettere di correre per mancanza di tempo e poi invece mi ritrovavo ad allenarmi alle 5 del mattino pur di non mollare, solo la passione spinge a fare certe cose !!!”

La passione diventa un motore che riesce a farti mobilitare le energie per continuare ad andare avanti, ad essere resilienti, creativi, a trovare momenti opportuni per coltivare i propri interessi.

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport? ““Il pensiero positivo, la consapevolezza di ciò che si è e soprattutto la fiducia in se stessi.”

I tuoi familiari ed amici cosa dicono circa il tuo sport? “I miei familiari son felici per me, mi hanno sempre sostenuta sia negli allenamenti che nelle gare, quando rientro in Sardegna mio padre è il primo che spesso mi segue in macchina durante gli allenamenti. I miei amici ruotano tutti intorno al mondo della corsa quindi capiscono perfettamente.”

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “Che sono una persona che non demorde e sa ciò che vuole, tenace.”

Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell’aver intrapreso un’attività sportiva costante ed impegnativa? “La vita familiare non è cambiata, il mio ragazzo corre, a volte affrontiamo gli allenamenti assieme ed è bello condividere anche le gare...Per quanto riguarda l’attività lavorativa, per ora lavoro al Decathlon Prenestina e mi danno sempre modo sia di allenarmi che di gareggiare.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni pre gara, in gara, post gara? “Pre gara: c’è sempre un po’ di tensione. Gara: cerco di rimanere concentrata e di percepire le sensazioni, Post gara: dipende un po’ dall’esito, questo mi influenza parecchio, felice se la gara ha un esito positivo e molto riflessiva se mi va diversamente.”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Quando ho dovuto affrontare delle scelte ho sempre seguito il mio cuore valutando pro e contro, la cosa migliore è ascoltare se stessi senza farsi troppo influenzare dagli altri.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l’uso del doping? “La vita vale molto di più di una performance.”

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “No, non riesco ad immaginarla, quando lascerò questo sport penso di provare altre discipline.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell’attività sportiva? “Si penso sia utile, specialmente per chi pratica uno sport a livello professionistico in quanto spesso si hanno pressioni che sicuramente non son facili da gestire e superare da soli.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “L’atletica è come una seme, se lo annaffi, lo curi la pianta sorgerà, se hai buona volontà, costanza è uno sport che ti darà tante soddisfazioni e ti aiuterà a superare i tuoi limiti anche nella vita!”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Ho realizzato il sogno di vincere un titolo italiano e di vestire la maglia della nazionale, è stata una grossa emozione, ho l’ambizione di voler migliorare e il sogno prima o poi di correre una maratona.”

Matteo SIMONE

<http://tinyurl.com/j4m3sjm>