

Marinella Satta, ultrarunner: farà la maratona di Rimini con 2 palloni di basket

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

Gabriele Rusin, Presidente dell'ASD "Rimini Marathon", allenatore di minibasket ed ex giocatore di basket di serie A, si è reso disponibile ad ospitare Marinella Satta alla maratona di Rimini per un'impresa da Guinness dei primati, correre la maratona con 2 palloni di basket, coinvolgendo anche tutte le squadre di minibasket di Rimini, Sant'Argangelo e Bellaria, circa 300-400 bambini, che correranno a staffetta, la maratona con Marinella. Di seguito Marinella racconta della sua impresa e risponde ad alcune domande sulla sua vita di atleta.

“Non posso deludere i bambini, cercherò di fare del mio meglio e cercherò di fare la maratona con 2 palloni. Ho già iniziato gli allenamenti con 2 palloni. Penso di potercela fare, non faccio previsione del tempo, credo di potercela fare entro le 5h30' ore. Ho fatto domanda per un eventuale Guinness, a livello femminile mi risulta che nessuna donna l'abbia fatto. Quello femminile palleggiando con 1 palla, per il momento è ancora mio, con h 4h28'.”



Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita o sempre un comune sportivo? “Quando giocavo a basket, non mi sono mai sentita inferiore a nessuno, ho sempre osato, mi sentivo una vera atleta. Anche quando ho iniziato a correre, non ho mai avuto paura delle avversarie, non

mi sono mai sentita inferiore a nessuna, l'avversaria peggiore ero me stessa. Ero talmente convinta di ciò che facevo, con molta naturalezza, che osavo molto, però sperperavo parecchie energie.”

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “Tantissimo, quando giocavo o correvo, riuscivo ad estraniarmi da tutti gli eventuali problemi. Mi passava tutto, sana come un pesce (pur avendo la febbre a 39-40, quando avevo partita, come d'incanto mi autoconvincevo di stare bene). Dopo 46 anni di attività (ho

iniziato a giocare a basket nel lontano 1969 e a correre nel 1977), mi fa ancora stare bene fare attività fisica, a prescindere dal risultato.”

Come hai scelto il tuo sport? “Come tutte le cose che faccio, tutto capita per puro caso. Per il basket, ho iniziato per seguire le amiche, per la corsa ho iniziato perché fui invitata da un amico a partecipare ad una gara podistica. Ho partecipato anche ai giochi della gioventù, correvo per non fare lezione.”

Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “Nella corsa, come tutte le cose, la difficoltà maggiore, il più delle volte, è mettersi le scarpe ed andare a correre. Hai meno vincoli di orario. Oppure quando hai voglia di allenarti, devi cercare di ritagliarti i tuoi spazi e incastrare il tutto con la vita familiare e lavorativa (fino a 2 mesi fa, adesso questo problema non c'è l'ho più, visto che sono riuscita ad andare in pensione).”

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? “Quelle poche volte che mi sono ritirata (mai in gare corte fino a 21 km), principalmente per problemi di testa. Quando soffri, se non ti motivi abbastanza, è facile il ritiro. Per le condizioni ambientali soffro molto il caldo, se sono motivata e convinta non mi lascio condizionare dal tempo.”



Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Continuo a fare sport, perché mi fa stare bene e principalmente per non ingrassare e poter mangiare tutto.”

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Forse quando ho vinto la 15^a edizione della Stratorino. In genere ho

sempre corso a sensazione, quando mi sento bene, do sempre il meglio. Oppure quando corro in staffetta con altre persone o per un risultato di squadra, cerco di impegnarmi al massimo. Quelle poche volte che ho avuto un piccolo ingaggio, ho cercato di dare il massimo, per non deludere gli organizzatori, anche se mi sono trovata in difficoltà, ho cercato di terminare la gara.”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Ho sempre avuto l'istinto di provare tutto, nello sport anche se non conoscevo le regole e la tecnica, mi sono sempre buttata nello sport senza pensarci su, convinta di riuscirci. Tanto è vero che la 1^ maratona nel 1980, decisi di correrla la settimana prima, facendo solo 2 allenamenti di 1,30 h. Sinceramente mi faceva paura correre per km 42, mi scocciaeva ritirarmi, non sapevo cosa avrei fatto e come il fisico avrebbe reagito, da buona incosciente ci ho provato, per me aver terminato la 1^ maratona, anche con un tempo discreto in h 3,25, è come se avessi vinto, ero molto soddisfatta. Anche quando ho fatto la mia 1^ 100km, correvo solo le 10 km e qualche maratona, avevo il pallino di correre la 100 km, appena hanno ripristinato la Torino-Saint Vincent nel 1997, non mi sono lasciata scappare l'occasione di partecipare. Volevo arrivare a Saint-Vincent per andare a giocare al casinò. La chiusi in 10,03 ore, non male come inizio. Anche quando ho deciso di correre su la 24 ore su tapis-roulant o fare la maratona palleggiando, decisi la settimana prima.”

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Credo grinta, testardaggine, costanza, divertimento in ciò che faccio, incoscienza.”

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “Non sentirsi mai inferiori agli altri. Non pensare troppo alla fatica. Un passo alla volta, si arriva al traguardo.”



Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Lo stupore delle persone, quando ho corso la 24 ore su tapis roulant, durante il festival fitness di Torino, le persone non pensavano che sarei riuscita nell'impresa, oppure quando ho corso la maratona di Napoli, palleggiando, diluviava, la tentazione del ritiro era forte, molti napoletani, erano convinti del mio ritiro,

però mentalmente mi autoconvincevo di correre una 24 ore, piano piano arrivai all'arrivo. Non mi ritirai per il mio grande orgoglio e non volevo deludere gli organizzatori, visto che mi avevano invitato. Però anche alla maratona di New York (chiaramente corsa palleggiando), ho avuto un grandissimo tifo dai concorrenti stranieri e italiani.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni pre-gara, in gara, post-gara? “In genere prima della gara, hai sempre la sensazione di non stare bene, dopo un po' che corri, cominci a carburare e quando sei

vicino all'arrivo, in genere di carichi perché sta per finire. Dopo la gara, se ho corso bene, senza fatica, sono euforica e penso già alla prossima gara.”

Hai dovuto scegliere nella tua vita di prendere o lasciare uno sport a causa di una carriera scolastica o lavorativa? “Purtroppo sì, non ho potuto fare l'atleta di professione, ho avuto la fortuna di trovare un lavoro che mi piaceva, lavoravo nella formazione, in una scuola del Comune di Torino, non me la sono sentita di lasciare il certo per l'incerto sportivo, praticamente mi sono dovuta accontentare dei miei risultati, sicuramente valevo molto di più di ciò che ho fatto, l'unico rammarico non aver potuto verificare al 100% le mie potenzialità. Sono ugualmente soddisfatta.”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Fare ciò che dice il proprio istinto, non temere, non fare mai calcoli, prendere la vita come viene, se il risultato deve esserci, se hai costanza, stai bene, sei determinato, nulla è impossibile. Ascoltare sempre il proprio fisico, ascoltare i consigli fino ad un certo punto, tutti sono allenatori, però ognuno di noi è fatto a modo suo, seguendo i consigli, se sono sbagliati, corri il rischio di smontarti e mollare tutto.”



C'è stato il rischio di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? “No, mai. Anche perché non amo prendere farmaci, se proprio sono costretta, altrimenti mi tengo il male, finché è sopportabile.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Non ascoltare mai chi ti propone certe cose, mangiare sano e di tutto, non privarsi

di ciò che piace. Anche gli integratori, non sono abituata a prenderli, se non in gare lunghe.”

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “Assolutamente no. Anche quando ero incinta, ho sempre continuato a praticare lo sport, del 1° figlio camminavo quasi tutti i giorni dai 10 ai 15km, del 2° figlio, fino al 7° mese correvo quasi tutti i giorni per 10-12 km. Ho gareggiato (chiaramente più lentamente 5 minuti a km) fino al 7° mese, non avevo nessuna difficoltà. Andavo più veloce quando ero incinta che adesso.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Non pensandoci, grazie al cielo ho avuto pochi infortuni nella mia carriera sportiva. Comunque anche se avevo problemi di salute, ho sempre cercato di non fermarmi. Ho avuto qualche problema di salute (pleurite ad un polmone - polmonite

dovuta ad un incidente, l'epatite alimentare, mi sono rotta 2 costole (dopo 50 giorni ho corso una 24 ore), sono stata ferma il minimo indispensabile o addirittura non mi sono neanche fermata perché ho scoperto dopo di aver problemi di salute.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell'attività sportiva? “Potrebbe essere utile, però nel mio modo di essere, purtroppo, continuerei a fare di testa mia.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Fare sport, senza pensare al risultato, fare ciò che uno si sente, e divertirsi sempre. Tanto se il risultato deve venire, se hai le doti, prima o poi il risultato arriva.”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Già il fatto di continuare a praticare lo sport, nonostante i miei bei 58 anni, è una grandissima soddisfazione. Forse non me ne rendo conto, però, se vado a vedere la mia carriera sportiva, sono riuscita a fare tantissimi risultati.



La maratona, correre 12-24 e 48 ore su tapis-roulant, correre la maratona palleggiando, aver corso i 2000 siepi, senza aver mai provato le siepi, durante i world master game di Torino del 2013, e fare pure il record italiano dei 2000 siepi è una grande soddisfazione. Aver rappresentato l'Italia ai campionati mondiali della 24 ore e la 100km per ben 8 volte. Essere riuscita a correre la 6 giorni.

Prossimo obiettivo, correre con 2 palloni. Sicuramente correrò la maratona di Rimini del 17 aprile. Ho avuto un invito da un amico di correre la maratona di Roma del 10 aprile, con 2 palloni. Ci sto pensando se partecipare o meno. In genere recupero, anche se sono così vicine. Un altro obiettivo è provare a correre una 10 giorni. Aspetto

l'occasione buona.”

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.mjmeditore.it/autori/matteo-simone