

## **Orlando Pizzolato, la gara della vita: vittoria maratona New York 1985**

*Matteo SIMONE*

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

Orlando Pizzolato, due volte vincitore della Maratona di New York (1984 e 1985) e giunse quarto nell'edizione del 1986, ma ufficialmente 3°, perché il polacco arrivato secondo fu squalificato per positività doping. Un passato da campione, ora continua a lavorare nel campo dello sport, della corsa e della maratona in qualità di commentatore sportivo, inoltre cura un suo sito dove cura i vari aspetti che incidono sulla performance e sul benessere della corsa. In uno dei suoi articoli tecnici descrive i suoi allenamenti che lo hanno portato ad eccellere soprattutto alla maratona di New York. Ecco cosa racconta sulla sua pagina <http://www.orlandopizzolato.com/it/1349-diari-allenamento.html>: “Trent'anni fa, il 28 ottobre 1984, vincevo la Maratona di New York. Era l'anno olimpico - Olimpiade di Los Angeles - per la quale non ero riuscito ad ottenere la maglia azzurra né in maratona (ritirato nel Campionato Italiano di Milano il 28 aprile) né sui 10.000 metri (dove avevo ottenuto la seconda prestazione italiana stagionale con 28'22", non sufficiente però per qualificarmi).

Dopo NY la mia vita cambiò: mi trovai catapultato in un mondo di autografi, foto, serate, premiazioni, cene, spettacoli televisivi... Ma i miei allenamenti continuavano, perché avevo capito che non ero arrivato al traguardo, bensì all'inizio della mia carriera di maratoneta. Volevo confermare che NY non era stato un caso, e mi allenai duramente per la Coppa del Mondo di Maratona di Hiroshima.

A Hiroshima confermai che la vittoria di New York non era stata un caso, mi classificai 6° assoluto con il nuovo primato italiano sulla distanza: 2 ore, 10 minuti e 23 secondi.

Il mio principale obiettivo dell'anno restava correre bene nella Maratona di New York. Mi concentravi quindi sulla preparazione a New York 1985, dove ripetei il successo dell'anno precedente.”

Orlando è stato gentilissimo a voler rispondere ad alcune mie domande e riporto di seguito alcune sue interessanti risposte.

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “La pratica costante dell'esercizio aerobico ha migliorato la mia efficienza fisica generale ed ha contribuito a farmi vivere piacevoli sensazioni ed emozioni. La corsa, pur diventata una professione, è sempre una passione sportiva.”

In effetti solo con la motivazione estrinseca non vai avanti, per il benessere personale oltre al talento ed alle vittorie ci vuole tanta passione in quello che fai.

Come hai scelto il tuo sport? “Negli anni 70 non c'erano particolari scelte che non fosse il calcio, ma ero predisposto alle prestazioni aerobiche.”

Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “Fatica fisica e disagi vari, sia fisici sia mentali.”

Ci si mettono in conto le difficoltà, ma se davvero sei motivato, se hai passione, se ci credi, fai di tutto per superare qualsiasi difficoltà, c'è sempre almeno una soluzione per qualsiasi difficoltà.

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? “Quando la praticavo da professionista, seguivo l'alimentazione iperglucidica. Ora, da amatore è varia e non correlata all'attività sportiva.”

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? “Mi sono sempre adattato bene alle condizioni ambientali sfavorevoli, ed ho vinto numerose gare proprio in contensti ambientali alterati.”

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Sia il mio allenatore, sia i miei compagni di allenamento ed anche una psicologa.”

Anche se si tratta di uno sport individuale, se si è da soli in gara, dietro l'atleta c'è tutta una preparazione e dei professionisti che lavorano per te, è importante considerare i diversi aspetti che incidono sulla performance, i recuperi sono importantissimi come gli allenamenti duri e faticosi, così come sono importanti le indicazioni di un allenatore, a volte è importante anche affidarsi, per una consulenza o un ciclo di incontri, ad uno psicologo che utilizza una cassetta degli attrezzi, metodi e tecniche utili a seconda della fase della preparazione o l'aspetto da migliorare, così come sono importanti il nutrizionista o le persone care di riferimento, tutti lavorano per il benessere e la performance dell'atleta.

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Vittoria a NY 1985 e qualche altra.”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Essere in controllo delle mie sensazioni fisiche.”

Nelle esperienze di allenamento o di gara l'atleta sperimenta diverse sensazioni ed emozioni, non esistono buone o cattive sensazioni, l'importante è notarle, riconoscerle ed andare avanti, ognuno ha un suo stato di attivazione ottimale, ognuno ha il suo IZOF, il suo miglior stato di benessere

attraverso al quale si può sperimentare il flow, una sorta di stato alterato di coscienza che ti permette di ottenere la peak performance.

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere?  
“Concentrazione in generale.”

Per raggiungere l'eccellenza è importante un lavoro di goal setting, di definizione di obiettivi e poi focalizzarsi e concentrarsi per quell'obiettivo, quindi una cosa per volta ora c'è questa gara di importante.

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutano nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “Autocontrollo.”

L'autocontrollo aiuta a gestire sia le vittorie che le sconfitte, è importante una sorta di approccio meditativo, importante valutare che tutto passa, sia la vittoria che la sconfitta, quindi focalizzarsi sul qui e ora è fondamentale.

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance? “Erano e sono favorevoli. In famiglia tutti praticano sport.”

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “La possibilità di aumentare il potenziale, sia fisico sia psicologico.”

Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell'aver intrapreso un'attività sportiva costante ed impegnativa? “Molto, visto che è stata la mia professione.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni pregara, in gara, post gara? Come puoi immaginare, sono varie e correlate al contesto: tensione nel pregara; concentrazione in gara; rilassamento nel post gara.”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Affidarsi a persone esperte nel caso di atleti potenzialmente forti. Agli amatori, di affrontare lo sport in maniera rilassata e mantenendo sempre il piacere e il divertimento, evitando le costrizioni delle prestazioni a tutti i costi e di essere a servizio del cronometro.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Di considerare che i propri limiti sono ottimi stimoli per migliorare

le capacità di reazione e di adattamento e che una volta messi gli abiti normali la vita non deve essere condizionata dalla partentesi dello sport.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Pensando alle soluzioni che avrei dovuto e potuto adottare per far fronte e gestire agli aspetti che mi hanno condizionato.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell’attività sportiva? “Sì, per favorire un approccio sereno all’attività sportiva e favorire l’espressione del proprio potenziale.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Di appassionarsi, sia a ciò che si fa e di trovare nei compagni lo stimolo per condividere gli impegni dello sport.”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Dare il meglio di me, ed ora anche nel lavoro e nella vita con la famiglia.”

Grazie Orlando.

*Matteo SIMONE*

*Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR*

CONTATTI: 380.4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.mjmeditore.it/autori/matteo-simone>