

Anna Giunchi, runner: la corsa è radicata in me come una patologia cronica

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net



Anna la maratoneta è un'amante della corsa, nonché collega psicologa conosciuta qualche anno fa a cui piace raccontare Racconti di corsa <http://annalamaratoneta.blogspot.it/>

Di seguito si racconta nella sua passione e determinazione nella corsa.

Ti sei sentita campiona nello sport almeno un giorno della tua vita o sempre un comune sportivo? “Ogni volta che faccio una buona prestazione mi sento una campionessa. Quando ho conseguito risultati in gare importanti ancora di

più.”

Qual è stato il tuo percorso per diventare un Atleta, qual è stato il primo sport che hai praticato, com'è stato il passaggio agli altri sport? C'è un altro sport che vorresti praticare? “Ho iniziato a dedicarmi all'attività sportiva con serietà spronata da un anziano maestro di tennis, che mi ha invitato a fare almeno 20 vasche di nuoto al giorno. Da lì ho praticato agonismo nel tennis, poi, negli anni a venire, nel calcio. Ma la scossa maggiore l'ho avuta quando, dopo una brutta crisi di anemia, mi sono posta l'obiettivo di guarire e dimostrare a me stessa di stare bene correndo una maratona. Da allora non ho mai smesso di correre. Mi piacerebbe giocare ancora a tennis.”



Il vecchio amore non si scorda mai, la passione del tennis solletica Anna, ma per ora ancora tanti obiettivi e performance nella corsa.

Hai dovuto scegliere nella tua vita di prendere o lasciare uno sport a causa di una carriera scolastica o lavorativa? “Mi è capitato sempre il contrario: scegliere determinati percorsi universitari perché avevo più tempo per fare sport.”

A seguito delle tue esperienze, che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Non imbrogliare né sé stessi, né gli altri.”

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “Lo sport mi ha dato un equilibrio, soprattutto per quanto

riguarda il regime alimentare: facendo sport non mi sottopongo a restrizioni. Ho più serenità nel rapporto con gli altri e con me stessa.”



Lo sport è un valore aggiunto sia per la propria persona, per il rispetto di se stessi, per un sano stile di vita e sia per le relazioni con l'altro, il rispetto degli altri atleti amici o avversari.

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “No, essendo anche il mio lavoro.”

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? Usi farmaci, integratori? Per quale motivo? “Prima di una gara assomilo carboidrati (pasta nella sera prima, fette biscottate e miele al mattino). Non uso farmaci e, in estate, reintegro con sali. Prendevo amminoacidi e carnitina anni fa, ma, non riscontrando grossi benefici, ho smesso.”

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Il benessere è nato con un lungo lavoro mentale da parte di me stessa. Devo i miei migliori risultati agonistici ad un giovane allenatore: Marco Testero.”

Lo sport diventa una sorta di autoterapia, si contatta se stessi, si riesce a conoscersi meglio, il proprio corpo, le proprie sensazioni corporee, lo sport aiuta a gestire lo stress, a elaborare i traumi.



Mentre per la performance non bisogna sottovalutare nulla, l'alimentazione diventa importante, l'affidarsi ad un bravo allenatore, sia competente e formato ma anche sensibile che ti segua, che ti veda, che parli con te, che ci sia uno scambio di informazioni non solo verbali ma anche corporee. Conosco bene Marco Testero, ho anche gareggiato con lui, è un bravo allenatore.

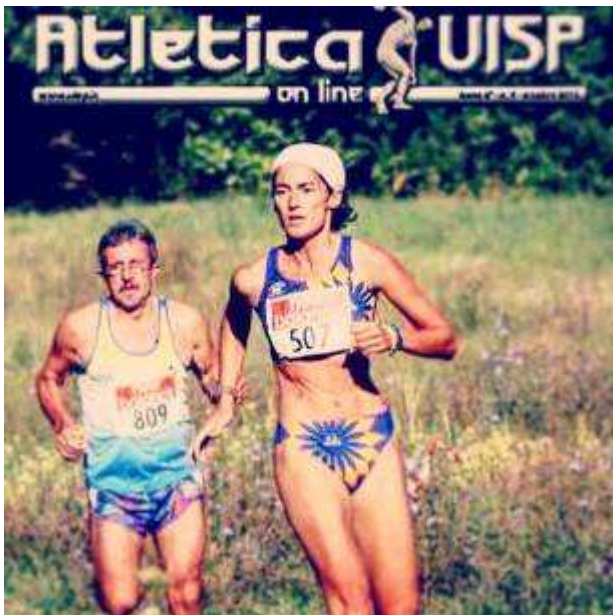
Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Maratona di Bari 2009: personale di 3h02.19, terza assoluta.”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “L'esser

passata da 90 flebo nel 2006, per curarmi dalla anemia, 5.3 di emoglobina, a correre maratone in tutto il mondo.”

Ciò significa essere determinati, volere ad ogni costo riuscire nei propri intenti.

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance? “Che sono matta.”

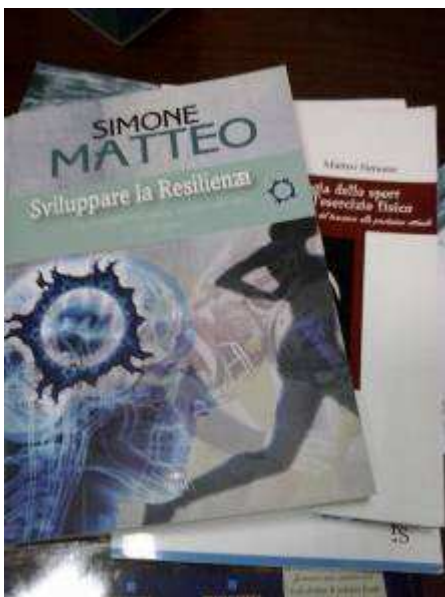


Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell'aver intrapreso un'attività sportiva? “Sono più serena nel rapporto con gli altri. Certo, non tutti capiscono il mio entusiasmo derivato da una buona gara... così mi limito ad essere felice senza dare spiegazioni.”

Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Innumerevoli volte che sono arrivata per miracolo alle gare...oppure quando, alla Maratona di Tokyo, mi misero per errore nella griglia delle 5 ore e corsi in mezzo a gente che partecipava con

una filosofia ben diversa dalla mia.”

A volte è importante rallentare, avere un approccio alla gara più meditativo, arrivare con gli ultimi.



Cosa hai scoperto del tuo carattere nel diventare atleta? Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “Ho scoperto di essere determinata e disposta al sacrificio.”

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Determinazione, testardaggine, capacità aerobica, passione.”

Che significa per te partecipare ad una gara sportiva, hai sperimentato l'esperienza del limite nelle tue gare? “Partecipare per me vuol dire divertirsi mettendosi alla prova. Mi è capitato di provare esperienze estreme, soprattutto quando avevo cali di

ferro e gareggiavo comunque.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni che sperimenti facendo sport pre gara, in gara, post gara?

“Pre gara: cerco di esaminare il contesto. In gara: non penso: agisco.

Post gara: ripenso (anche troppo) a quello che ho fatto.”

Quali sono i tuoi pensieri? Pensare al traguardo, pensare a tutto quello che si è investito per la gara, in termini di allenamenti, di preparazione atletica, mentale? “Non penso mai a quel che ho fatto prima: penso sempre al dopo, ai km che mancano.”

Quale è stata la tua gara più estrema o più difficile, quale è una gara che ritieni non poterci mai riuscire a portarla a termine? “Ricordo con sofferenza la Maratona sulla sabbia. Ma la conclusi, arrivando terza. Non penso potrei mai portare a termine le skyraces estreme.”

Quali sono le varie difficoltà, i rischi, a cosa devi fare attenzione nella tua disciplina? 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? “Chiaramente devo controllare i livelli di ferro, ma anche piccoli malanni, quali la borsite retro calcaneare, che ogni tanto mi accompagna. Mi ritirai solo ad una gara a causa di un crampo, per il resto non mi fermano né vento, né pioggia, né grandine, né neve...Anzi,

li uso come scuse nel caso la gara mi vada male.”



Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? Hai mai rischiato per infortuni o altri problemi di smettere di essere atleta, è successo che ti abbiano consigliato di ridurre la tua attività sportiva, hai mai pensato di smettere di essere atleta? “Ho pensato di smettere in certi periodi, anni fa, ma solo per rabbia, quando mi capitavano infortuni lunghi. Ora non smetterei per nulla al mondo: la corsa è radicata in me come una patologia cronica.”

Ti è capitato di avere la sensazione che ti cascasse il modo addosso, se si come sei riuscito a toglierti la polvere di dosso e continuare dritto? “Sì, a volte capita anche quello. Sono riuscita ad andare avanti solo grazie alla consapevolezza che indietro non si sarebbe più potuti tornare.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi ad uno sport che può essere fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Sport è filosofia di vita, educazione. La fatica ripaga sempre anche se, al momento, è difficile da sopportare. Se ci si abitua a questo genere di ‘sofferenza’, tutto il resto appare come solo un gioco, e riesce con estrema facilità.”

Lo sport diventa una scuola di vita, la corsa diventa una compagna di esperienze ed è difficile disfarsene, aiuta tanto nei momenti difficili, ti fa sperimentare gioie, ti fa comprendere come superare momenti difficili, diventa un caro alleato.

C'è stato il rischio di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? “Sì.”



Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Lo sport deve allungare la vita, non accorciarla. La gioia di un successo transitorio si sconta poi con una pena sulla propria pelle.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell'attività sportiva? “Sì, è molto utile. Ma deve guadagnare credibilità in un

ambiente ancora ostile.”

Se potessi tornare indietro cosa faresti? O non faresti? “Inizierei a fare atletica molto prima, innanzitutto. E studierei molto meno.”

E' vero, a volte conta molto più l'esperienza della teoria.

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Sto ancora sognando.”

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

<http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>