

Elisa Cusma: il più grande sogno vestire la maglia azzurra alle olimpiadi!

Matteo SIMONE
www.psicologiadellosport.net



Elisa Cusma è un'ex atleta, specialista negli 800 e 1500 metri, ha vinto 8 medaglie a livello internazionale e 23 titoli italiani assoluti (indoor ed outdoor), tra individuali e staffette. Detiene due record assoluti seniores: 800 metri piani indoor e staffetta 4x800 m. Vince il primo titolo italiano assoluto nel 2005 quando a Bressanone si aggiudica la medaglia d'oro sugli 800 m.

Il 1° maggio Elisa vince la gara di 5km a Roma e si lamenta per il percorso impegnativo, io l'ascoltavo e pensavo che gli atleti sono tutti uguali, si lamentano sempre,

ma questa è un'atleta speciale, ha vestito la maglia azzurra, ha partecipato alle Olimpiadi, ma l'animo dell'atleta è lamentarsi, si cerca il percorso piatto, facile, senza faticare. Comunque, mi sono divertito ad ascoltare le sue lamentele ma nonostante tutto ha vinto, la stoffa da Campionessa c'è ancora. Di seguito si racconta.

Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita? “Diciamo che ogni atleta ha il suo carattere! Per me essere un campione non è solo ottenere delle grandi performance ma anche avere una grande determinazione e soprattutto crederci fino in fondo!”

In che modo lo sport ha contribuito al tuo benessere? “Lo sport è stato un elemento molto importante nella mia vita! Mi ha aiutato a crescere, a diventare un'adulto e soprattutto ad essere più sicura di me e di conseguenza facendo una vita sana non posso che essere in buona salute!”

Come hai scelto il tuo sport? “Diciamo che non l'ho scelto io ma è stato mio padre a provare a farmi correre e devo dire che ci ha azzeccato!”

Nel tuo sport quali sono le difficoltà ed i rischi, a cosa devi fare attenzione? “Ci sono tante difficoltà soprattutto se fai sport agonistico e se lo fai ad alto livello. Sicuramente gli infortuni sono all'ordine del giorno e sapersi rimboccare le maniche non è sempre facile (devo dire che io da quel punto di vista sono stata fortunata).

E' vero, a vedere da fuori può sembrare che un atleta ha talento e quindi è tutto facile, ma dietro un atleta c'è tanto, le pressioni da parte di chi ti segue, ti allena, le richieste di partecipazioni a gare, l'infortunio sempre dietro l'angolo. Elisa dice che è stata fortunata, ma l'infortunio si può prevenire, se ci si allena bene, se si rispettano i recuperi, i massaggi, le attenzioni, se non si esagera negli allenamenti, si riesce ad essere integri ed a continuare a gareggiare bene, quindi brava Elisa e non solo fortunata.



Quali sono le condizioni fisiche o ambientali che più spesso ti hanno indotto a fare una prestazione non ottimale? “Ovviamente quando prepari delle gare importanti il clima è fondamentale per preparare certe competizioni sono dovuta andare al caldo (Sud Africa) se no con il freddo che c'è qui a gennaio e febbraio difficilmente sarei riuscita ad entrare in condizione.”

E' come dicevo se un atleta ci tiene a qualcosa, se fissa degli obiettivi importanti, fa di tutto per riuscire a portarli a termine, fa di tutto per cercare di trasformare i sogni in realtà, non esiste solo l'allenamento ed il seguire le tabelle di allenamento, ma bisogna studiare, capire come e cosa bisogna fare per ottenere il meglio da se, dove andare, il

tempo passa, sfruttare la forma del momento, approfittare del momento giusto, di quando c'è la performance e lì impegnarsi con determinazione, costanza, e crederci tanto, poi c'è sempre tempo per riposarsi, per fare altro, per riprendere cose lasciate in sospeso.

Cosa e quali persone hanno contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Le persone più importanti con la quale ho condiviso le mie gioie sportive sono sicuramente il mio allenatore Claudio e il centro sportivo Esercito!”

Da soli non si va da nessuna parte, è importante affidarsi a qualcuno esperto che ti guidi in base alle sue esperienze e professionalità acquisite con il tempo e l'esperienza.

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai sperimentato le emozioni più belle? “La gara più bella che mi ha lasciato grandi emozioni è sicuramente quando ho fatto il record italiano indoor (Karlsruhe) ma ce ne sono talmente tante che riempirei una pagina! Ogni gara ha una storia dietro!”

Il 15 febbraio 2009, nel Meeting di Karlsruhe in Germania, ha corso gli 800 m indoor in 1'59"25, ritoccando di un secondo il suo precedente record, e diventando così la prima donna italiana nella storia dell'atletica a scendere sotto il muro dei 2' minuti negli 800 m al coperto. Il successivo 8

marzo conquista la medaglia di bronzo agli Europei indoor svoltisi in Italia a Torino. Il 21 giugno 2009 a Leiria in Portogallo all'Europeo per nazioni con 4'08"72 stabilisce il suo personale sui 1.500 m giungendo terza. Durante i Giochi del Mediterraneo, svoltisi in Italia a Pescara dal 26 giugno al 5 luglio 2009, fa doppietta di titoli su 800 e 1500 m.

I record restano sempre impresse nel cuore e nella mente dell'atleta, così come tante gare dove restano i ricordi, le sensazioni positive percepite che continuano a far parte del corredo dell'atleta, che ti ricordano quello che sei stato, come sei stato, i momenti felici che ti porti dietro nel cuore e nella mente.



Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport? “Mi ha aiutato molto l'essere molto pretenziosa da Me stessa e soprattutto l'essere molto impulsiva!”

Nello sport così come nella vita, da una parte devi pretendere da te stesso, devi avere richieste alte, devi avanzare esigenze da te stesso, e dall'altra parte bisogna anche osare, rischiare, sperimentare, essere impulsivi,

andare oltre, solo così si può rischiare di eccellere, di sorprendere se stessi e gli altri. Brava elisa, piccoletta, ma con le idee chiare, decisa per la sua strada, bella carriera.

I tuoi famigliari ed amici cosa dicono circa il tuo sport? “Mio padre è sempre stato il mio primo tifoso venendo dallo sport anche lui è sempre stato entusiasta! I miei amici mi hanno sempre seguito e sostenuto attraverso la TV!!”

Il papà ci ha visto giusto dall'inizio e si è goduto la carriera della figlia entusiasta e fiero di Elisa, e la stessa Elisa una volta scoperto questo sport dove riuscita ha goduto della fama e del successo che riscuoteva strada facendo, ricevendo feedback positivi da amici e fan, lo sport che rende felici.

Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “L'episodio più divertente e curioso che mi viene da descrivere è quando al mio primo Europeo mentre corrovo un'avversaria è inciampata su di me togliendomi una scarpa con la mano! Sono riuscita a finire lo stesso la gara ma diciamo che fu un po' faticoso portarla a termine!”

Questo sembra un episodio da resiliente, quando si riesce a ridere delle proprie sventure, si esce fuori con un valore aggiunto, con la voglia di far meglio, con la consapevolezza che nonostante tutto si è riusciti, con la voglia di far meglio la prossima volta. Apprendere dalle situazioni e dalle esperienze.



Cosa hai scoperto di te stesso nel praticare attività fisica? “Quello che ho scoperto a differenza di quello che pensavo da bimba è che in fondo ormai ho smesso con il professionismo da un annetto ma nonostante tutto non riesco a fare a meno di infilarmi le scarpe e continuare a correre quasi tutti i giorni! È come se non riuscissi a smettere di faticare!”

Oramai lo sport ed in particolare la corsa fa parte della vita di elisa, come un indumento che non si può lasciare a casa, si tratta di una dipendenza positiva, sperimentare e risperimentare quello che

ha fatto parte di una fetta di vita ritenuta positiva, dove si è sentito di vivere appieno l’esistenza, la fatica, l’impegno, la riuscita, la forza, la resistenza, caratteristiche dimostrate di avere e dove si vuol continuare ad ascoltare le buone sensazioni. Sport e corsa for ever.

Quali sensazioni sperimenti o hai sperimentato nello sport: allenamento, pregara, gara, post gara? “Quello che ho sempre sperimentato in allenamento è cercare di mettermi il più possibile in difficoltà! Per provare ad arrivare in gara e dire ‘qualsiasi cosa io la riesco a superare’.”

Concordo per apprendere è importante fare esperienza, per fare esperienza è importante uscire fuori dalla zona di confort, è importante sporcarsi, trovarsi nelle difficoltà e superarle gradualmente in modo crescente, alzando gradualmente l’asticella delle difficoltà ed apprendendo pian piano fino a maturare come atleta e come persona, dove più niente ti impressiona, niente più ti fa paura, tutto ti rafforza e ti rende imbattibile nell’animo anche se c’è la sconfitta però sai che ce l’hai messa tutta ed hai fatto del tuo meglio e puoi anche complimentarti con l’avversario, la vita è una ruota, non si può essere sempre numero uno, c’è sempre chi viene da dietro e prima o poi ti sorpassa, ti batte, allora si può continuare rispettosamente ed umilmente senza abbandonare il campo di gara.

Quale è stata la tua gara più difficile? “Non c’è una gara più difficile per me lo sono state bene o male tutte ma perché ogni gara che facevo ci tenevo a dare sempre e comunque il massimo!”

E’ come indossare un costume da supereroe, quando si mettono le scarpette ai piedi ed un pettorale, si dà il massimo con la consapevolezza che si è disposti a far di tutto per far meglio per se stessi e la squadra che si rappresenta, poi quello che viene viene.



Hai rischiato di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? C'è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare il doping? “Non ho mai pensato di fare uso di doping anche perché quando penso allo sport le uniche parole che mi vengono in mente sono solo lealtà e onestà!”

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “La mia vita è lo sport!! Ormai è dentro di me!”

Come hai gestito eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Devo dire che a ogni difficoltà a ogni ostacolo ho

sempre avuto la fortuna di avere di fianco a me il mio allenatore che m'ha sempre aiutato in tutto!”

Hai mai rischiato per infortuni o altro di smettere di essere atleta, hai mai pensato di smettere?

“Ormai la professionista non la faccio più anche perché inizio a essere vecchia!!! Ho 35 anni!!!!

Però devo dire che non potrei mai pensare di smettere di correre oramai fa parte di me!”

Nel 2015 a Padova vince il titolo italiano indoor sugli 800 m. Nel luglio del 2015 annuncia il ritiro dall'attività agonistica.

Trentacinque anni portati benissimo, direi una pischella a vederla, come si dice a Roma.

Pensi che potrebbe essere utile lo psicologo dello sport? In che modo e in quali fasi? “Bhe ogni atleta è fatto a modo suo e penso che potrebbe essere utile lo psicologo perché sicuramente riuscirebbe a farti stare più tranquillo soprattutto nell'avvicinamento alle competizioni!”

Quale messaggio vuoi rivolgere ai ragazzi per farli avvicinare a questo sport? “Ma cosa più importante che mi piacerebbe dire ai ragazzi che vogliono intraprendere questo sport è che devono iniziare come se fosse tutto un gioco! Devono divertirsi, sorridere insieme ai compagni di allenamento e soprattutto i genitori devono incidere poco in questo”.

Brava parole da psicologa dello sport, l'esperienza vissuta sulla propria pelle insegna tanto.

Quali sono i tuoi prossimi obiettivi a breve, medio e lungo termine? Quali sono i sogni realizzati e da realizzare? “Ho realizzato tanti sogni nel mio sport! E come ogni atleta il più grande è stato quello di vestire la maglia azzurra tante volte e soprattutto alle olimpiadi!!”

Grazie elisa per la disponibilità, la sincerità e la voglia di raccontarsi.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net/eventi.htm