

Elisa Tempestini: l'emozione più grande è stata la mia prima Maratona a 50anni

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net/link.htm>

Invitato l'estate del 2015 da Ivano CARONTI a partecipare alla staffetta della transumanza con partenza da Anzio verso Jenne per rievocare una vecchia tradizione, sono stati tanti gli atleti che ho conosciuto di diverse squadre, tra gli atleti di Podistica solidarietà ho conosciuto Elisa Tempestini che si occupa dell'Associazione Spiragli di Luce e che si racconta attraverso le risposte di un mio questionario.

Ti sei sentita campione nello sport almeno un giorno della tua vita o sempre un comune sportivo?
“Sì Almeno un giorno mi sono sentita una campionessa.”

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “Vivo nello sport 360 giorni l'anno, sono istruttore federale Fin, oltre il benessere la Passione.”

Come hai scelto il tuo sport? Perché lo Amo, ogni giorno dedico la mia passione almeno un'ora di nuoto e corsa.”

Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “Nel nuoto la difficoltà è la respirazione coordinata con i moventi, ma una volta acquisita, si ottengono ottimi risultati, nella corsa oltre la respirazione la resistenza.”

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? “La colazione è importante, latte di riso o di soia con cereali misti con uvetta noci, nelle corse da 10 km non uso nulla, nei lunghi 21 km carboidrati e zuccheri e dopo la gara di solito un secondo con verdure, dolci.”

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? “È successo solo una volta un dolore immenso al metatarso che poi ho curato.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Non ho mai mollato sono 25 anni che faccio sport, oltre che ci lavoro, e mi fa continuare perchè non ne posso fare a meno, mi fa sentire Bene.”

Elisa ha trovato il suo elisir, fa sport per il benessere ma anche come lavoro, quindi 360 giorni l'anno di sport praticato o insegnato, sempre a contatto con amici atleti o allievi.

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Me Stessa.”

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Ovvio l'emozione più grande è stata la mia prima Maratona a 50 anni!!”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “L'esperienza che si acquisisce giorno per giorno con nuove scoperte.”

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “La determinazione, e la forza!!!”

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport **al tuo benessere o alla tua performance**? “Lo sport è lo strumento per il benessere sia fisico e mentale, e che ti aiuta a superare ogni ostacolo!!”

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al **benessere o alla performance**? “I miei familiari mi hanno sempre sostenuto a raggiungere i miei traguardi.”

Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Sono tanti gli episodi, specie quando si corre in gruppo, si sviluppano molte idee, una di queste, è stata la nascita del TROFEO città DI NETTUNO la corsa che io organizzo ormai da 10 anni, e ne sono orgogliosa, perchè autofinanzio la mia associazione sportiva per disabili SPIRAGLI DI LUCE!!”

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “Essere più determinata e forte nell'affrontare le problematiche della vita!!”

Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell'aver intrapreso un'attività sportiva costante ed impegnativa? “Tutto è cambiato in modo positivo, sia dalla famiglia che al lavoro.”

Lo sport è una marcia in più nel corso della vita, ti dà tanto a livello di benefici e di aspetti formativi attraverso lo sport, ti aiuta a risolvere situazioni, ad essere sempre pronto ad affrontare la vita in tutte le sue sfaccettature.

Quali sono o sono state le tue sensazioni pre gara, in gara, post gara? “Le sensazioni della pre gara sono quelle dell'energia che si sviluppa in gruppo, e dopo la rinascita!!”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Certo anche perchè ci lavoro nell'ambito dello Sport.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Semplicemente di non farlo, è contro le mie regole.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Con serenità e pazienza.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell'attività sportiva? “Sì, perchè aiutano a sbloccare le persone.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Lo SPORT è integrazione!!!”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Grazie allo sport ho realizzato i miei progetti, l'Integrazione, ho fondato un'associazione sportiva per ragazzi diversamente abili,

dopo tante lotte abbiamo anche una Sede, per avere una continuità collettiva. Dovrei fare un elenco per i sogni ancora da realizzare, ma per ora ci accontentiamo, ne abbiamo fatta di strada e ne faremo ancora!! Grazie!!!

Notevole per Elisa la passione per lo sport e la sensibilità per i disabili, quindi non perdetevi l'appuntamento importante della prossima Trofeo città di Nettuno il 02 giugno 2016 per sostenere l'Associazione sportiva per disabili SPIRAGLI DI LUCE e di suoi progetti.

Matteo SIMONE

<http://www.retedeldono.it/it/donazione/11374>

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

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