

## Silvio Trivelloni, maratoneta: la testa è il vero motore del nostro corpo

*Matteo SIMONE*



Silvio Trivelloni sceglie l'Atletica Leggera alla scuola media con il "Concorso Esercito Scuola" e poi diventa un Atleta del Centro Sportivo dell'Aeronautica Militare e in occasione della Maratona di Venezia 2005, essendo valida come Campionato Mondiale Militare si classifica 6° militare con il tempo di 2ore 16'57" stabilendo il record di tutta la storia

dell'Aeronautica Militare Italiana durato per qualche anno.

Di seguito riporta la sua esperienza ed il suo pensiero sportivo, nonché la forte passione per lo sport con tutti gli insegnamenti che ne derivano.

Ti sei sentito campione nello sport almeno un giorno della tua vita o sempre un comune sportivo? "Mi sono sentito un po' 'Campione' in proporzione al mio talento quando ho ottenuto dei buoni piazzamenti nelle maratone 42km (Firenze 1998 5° assoluto e primo italiano 2 Ore 19' - Roma 2001 7° assoluto 2 ore 21' - Venezia 2005 2ore16'57" e altre maratone) ma a prescindere da questo mi sento uno sportivo per mentalità."



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 ha contribuito al mio benessere tirando fuori da me stesso il carattere giusto per affrontare in modo equilibrato dal punto di vista mentale e psicologico ogni situazione di vita. I fattori che hanno contribuito sono senza dubbio quelli familiari ed affettivi soprattutto mia figlia Angelica."

Campione di sport ma anche di vita attraverso lo sport.

Come hai scelto il tuo sport? "Ho scelto l'atletica leggera dai tempi della scuola media con i famosi 'Concorso Esercito Scuola' quando ancora l'atletica veniva praticata nelle scuole.

Oggi purtroppo c'è un decadimento rispetto al passato e le istituzioni dovrebbero invece prestare attenzione soprattutto ai più giovani.”

Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “Le principali difficoltà sono l'aver costanza, tenacia, non mollare mai ed avere la convinzione di credere nei propri mezzi soprattutto mentali.”

Silvio non sottovaluta l'aspetto mentale, fa parte del suo allenamento quotidiano ed è la marcia in più per essere campione nello sport e nella vita.

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? “L'alimentazione del pre gara è molto semplificata: pasta integrale verdura fresca e uova.”

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? “Generalmente sono portato a concludere le gare a cui partecipo. Le poche volte che non le ho concluse sono da addurre a situazioni di dolore fisico muscolare.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Ho iniziato a correre a 13 anni ora ne ho 42, non ho mai smesso di allenarmi e non intendo smettere. Le motivazioni che trovo nello sport dopo quasi 30 anni di agonismo, sono nel benessere fisico che dà in particolare la corsa e la convinzione che in una buona mente c'è anche un buon fisico per migliori prestazioni.”

Silvio non molla, ce la mette tutta con testa e corpo ad andare avanti nel suo intento di continuare a sperimentare benessere attraverso lo sport e la corsa in particolare.

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “Senza dubbio come ho detto in precedenza, l'aspetto familiare è stato importantissimo. Mia figlia Angelica mi ha stimolato ad insegnarle che fare bene un determinato sport migliora l'aspetto mentale, imparando ad essere coerente e tenace nella vita di tutti i giorni. Ed in più la fortuna avuta nella vita di aver fatto parte per quasi 10 anni del Centro Sportivo Aeronautica Militare che senza dubbio mi ha dato il tempo e le basi per costruirmi come atleta.”

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Forse la gara della mia vita credo sia stata nella Maratona Venezia 2005 16° Assoluto – Valido come Campionato mondiale Militare 6°- dove con il tempo di 2ore 16'57” dove ho stabilito il record di tutta la storia dell'Aeronautica Militare Italiana durato per qualche anno. Tutti i record sono fatti per essere superati, infatti l'attuale record tengo a precisare che non è più mio.”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “L'equilibrio mentale e la pace interiore. Se non avessi questi due elementi non ce la potrei fare.”

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Credo che le mie qualità migliori siano da addurre come molti mi hanno riconosciuto proprio all’aspetto mentale. La testa è il vero motore del nostro corpo.”

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “Come ho scritto prima l’equilibrio mentale e l’aspetto psicologico di avere la certezza interiore e mentale che gli altri sono come me, faticano come me ed in base al mio talento posso dare il massimo.”

Cosa pensano i tuoi famigliari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance? “La mia famiglia mi ha sempre sostenuto a fare sport a prescindere dalla performance, poi se c’è anche un buon risultato è ovviamente ben accetto. Gli amici spesso pensano che esagero, ma il fisico quando è ben allenato può fare cose inimmaginabili e se lo si fa con facilità ed armonia ben venga.”

Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Un episodio divertente? Quando vado o torno dal lavoro di corsa, arrivo prima correndo che con la macchina ed è una cosa abbastanza curiosa andare al lavoro o tornare a casa e ritrovarsi già allenati.”

Silvio ha risolto, se tanti non trovano il tempo per allenarsi e si lamentano per il traffico di Roma per andare al lavoro, in qualche modo Silvio risolve due problemi con lo sport.

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “Quello che ho scoperto del mio carattere è sapere di essere una persona capace di sapere gestire le emozioni più grandi con razionalità ma anche con intuito che non esclude la spontaneità e l’istintività e quindi a canalizzarle come energie mentali da sfruttare al massimo e rapportarle ad ogni situazione di vita sportiva e di vita privata.”

Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell’aver intrapreso un’attività sportiva costante ed impegnativa? “Certamente con un’attività sportiva intensa l’organizzazione familiare è fondamentale quindi spesso per poter stare insieme a mia figlia devo ritagliare tempi ed orari per allenarmi in situazioni diversificate ed è questo uno dei motivi per cui vado o torno dal lavoro correndo circa 20km.”

Nella vita ci sono priorità, ma se davvero vuoi trovi sempre almeno una soluzione.

Quali sono o sono state le tue sensazioni pre gara, in gara, post gara? “Le sensazioni pre gara sono le più intense perché correlate alla gestione e allo scarico dell’adrenalina in gara e canalizzarla in forza muscolare. Quelle post gara sono sensazioni anche quelle molto belle, le endorfine sono ormai liberate e la stanchezza lascia il passo alla soddisfazione dell’evento svolto.”

Hai dovuto scegliere nella tua vita di prendere o lasciare uno sport a causa di una carriera scolastica o lavorativa? “Come ho accennato prima ho militato per circa 10 anni presso il CENTRO

SPORTIVO AERONAUTICA MILITARE quindi svolto questa attività come professione che mi ha permesso sempre di avere una continuità sportiva, mentre ora posso continuare l'attività sportiva tramite la Società sportiva Lazio Atletica e con lo Sporting Pavona Atletica.”



A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Il consiglio che mi sento di dare a coloro che devono fare scelte importanti nello sport è questo: se si percepisce di avere un briciolo di talento in un determinato sport, consiglio a chiunque fin dalla prima gioventù di dare tutto se stesso per lo sport praticato e ciò si può coniugare anche con lo studio, certamente con qualche sacrificio in più. Ma a prescindere dal talento, consiglio di praticare uno sport come benessere ed equilibrio mentale e conseguentemente come benessere fisico.”

C'è stato il rischio di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? “Mai avuto nessun rischio connesso al doping, il mio doping naturale sono le endorfine liberate dopo tanti chilometri di corsa. Il doping non solo snatura lo sport ma fa perdere dignità alla persona.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Il doping come ho detto fa perdere la dignità alle persone e sfasa l'organismo umano, tutto ciò che è pratica innaturale verso l'organismo crea squilibrio prima alla mente e di riflesso al corpo.”



Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “No, credo che sia qualcosa di innato in me. La corsa è il gesto atletico più naturale che possa fare l'uomo, credo che l'essere umano sia nato per camminare e per correre che è la base di preparazione atletica di ogni sport per il benessere fisico. La mente ed il corpo devono diventare una cosa sola.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Ho ripreso da poco l'agonismo nelle gare dopo tanto tempo, dovuto appunto ad infortuni e se ancora ho tanta voglia di allenarmi penso sia dovuto ai tanti memoriali sportivi che ho ottenuto e alle meravigliose sensazioni di benessere e vigore fisico che apporta l'allenamento del proprio corpo.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell'attività sportiva? “Ritengo lo psicologo sportivo una figura fondamentale nello sport, ho conosciuto enormi talenti sportivi che non avevano le qualità mentali. Posso affermare con certezza che il vero talento sportivo non è solo colui che abbia buona fibra muscolare, il vero talento nello sport è il talento mentale, da lì nasce il ‘Campione’ o ‘Campioncino’ o comunque l'appassionato che credendo nello sport praticato come benessere, lo pratica ogni giorno nella convinzione che ciò fa bene alla salute, che è una grande verità.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Un messaggio: lo sport prepara alla vita per diventare veri Uomini e vere Donne, perché se è ben praticato addestra alla disciplina sapendola poi coniugare ad ogni situazione di vita per colui che lo pratica.”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Il sogno realizzato è quello di aver svolto l'atleta professionista nel Centro Sportivo Militare Aeronautica Militare, invece il sogno da realizzare è continuare a fare l'agonismo a 42 anni sognando di rasentare i buoni risultati ottenuti con una mente forte e sana. Tutto è possibile.”

*Matteo SIMONE*

<https://www.retedeldono.it/it/iniziative/sport-senza-frontiere-onlus/matteo.simone/sport-veicolo-di-educazione-e-inclusione>