

Tiziano De Marco, ex mezzofondista: lo sport apre la mente, rinforza il carattere

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net



Tiziano De Marco, ex mezzofondista, conosciuto alcuni anni fa, ci racconta cosa è stato e cosa è oggi lo sport per lui. Nella vita si fanno delle scelte ma bisogna essere sempre pronti al cambiamento, a rimodulare i propri obiettivi sportivi, lavorativi e di vita.

Tiziano, allenato dal Prof. Romano Tordelli, dopo un periodo di eccellenza sportiva nel un Gruppo Sportivo dell'Aeronautica Militare, si è rimesso in gioco dal punto di vista lavorativo ed ora riesce ad eccellere anche se non sportivamente, l'importante è sperimentare benessere e voglia di progredire nella propria carriera lavorativa e formazione personale e professionale.

Come ha contribuito lo sport al tuo benessere e quali sono i fattori che hanno contribuito al tuo benessere o alla tua performance? “Ha contribuito in maniera positiva sia sulla mente che sul corpo in quanto mi ha fatto prender cura del fisico ascoltandolo e curandolo nel miglior modo stando inoltre alla lontana da ciò che di sbagliato è talune volte nei divertimenti di alcuni giovani e non, cioè alcol, alimentazione errata e droghe.”

E' vero a volte lo sport diventa uno stile di vita che ti permette di stare in salute e ti allontana da pratiche considerate insalubri.

Come hai scelto il tuo sport? “L'ho scelto alle scuole medie. Nella selezione scolastica per i giochi studenteschi.”

Nelle scuole non è importante solo la teoria le materie classiche da studiare, da ripetere a memoria, è importantissimo l'esperienza di vita soprattutto attraverso lo sport dove si fatica, si conosce il proprio corpo, si comprende cosa si è capaci di fare.

Nella tua disciplina quali difficoltà si incontrano? “Tante: fatica, muscolare, organica, mentale. Ma soprattutto il superare gli infortuni che sono sempre in agguato.”

Quale alimentazione segui prima, durante e dopo una gara? “Povera di grassi o cibi complessi (soffritti, bevande gassate zuccherine, alcolici fritti Etc..). Ricca in maniera bilanciata di proteine nobili, carboidrati, fibre, frutta e verdura.”

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? “Quando si arrivava alla vigilia della gara con acciacchi, infortuni o malanni vari.”

Cosa ti ha fatto mollare o cosa ti fa continuare a fare sport? “Mi ha fatto mollare nuove prospettive lavorative, nuove ambizioni... È il fatto che per la vita e il professionismo c'è un'età che va rispettata o meglio di ogni cosa c'è la sua età!”

Ci sono delle fasi nella vita che comprendono amore, passione, prestanza fisica, studio, cercare lavoro, congedarsi dal lavoro, ci sono sempre delle scelte da fare, opportunità di cambiamento, mai rilassarsi, mai pensare per sempre, è importante considerare sempre il momento presente ed avere un piano B, una progettualità futura, la capacità di rimettersi sempre in gioco, di inventarsi sempre, di sorprendersi. Per lo sport in particolare non si può essere sempre campioni, ci sono dei tempi da rispettare, c'è il fisico da rispettare e se non va più è inutile porre rimedio con trucchi, è inutile prendersi in giro, se non va non va.

Chi ha contribuito al tuo benessere nello sport o alla tua performance? “L'allenatore Prof. Romano Tordelli, fisioterapista, compagni di allenamento, famiglia, sostenitori.”

Qual è stata la gara della tua vita, dove hai dato il meglio di te o dove hai sperimentato le emozioni più belle? “Senza dubbio quando ho fatto il mio personal best!”

Qual è una tua esperienza che ti possa dare la sicurezza, la convinzione, che ce la puoi fare nello sport o nella vita? “Non c'è un'esperienza particolare. Ritengo che ci son due casi o un fondamento genetico o una maturità che si acquista entro l'età adolescenziale che ti fa esser sicuro di te stesso dei propri mezzi e ti ci fa al tempo stesso credere cecamente!”

Quali sono le tue capacità, risorse, caratteristiche, qualità che hai dimostrato di possedere? “Sicurezza nelle proprie forze, testardaggine, voglia di raggiungere gli obiettivi, predisposizione alla fatica e al lavoro... È un po di componente genetica (organica e muscolare).”

Per eccellere ci vuole una sorta di predisposizione genetica in termini di doti fisiche ma anche di predisposizione a faticare, ad eccellere, ad essere convinti, sicuri di sé.

Quali i meccanismi psicologici ritieni ti abbiano aiutato nello sport al tuo benessere o alla tua performance? “Porsi degli obiettivi a breve termine. Step by step e rinnovarli una volta raggiunti.”

Questa degli obiettivi sembra essere una mentalità vincente, andare a vanti a gradini, un po per volta gradualmente.

Cosa pensano i tuoi familiari ed amici della tua attività sportiva tesa al benessere o alla performance? “Mi hanno sempre sostenuto e spinto a farmi continuare l'attività, talvolta sopravvalutando anche le mie capacità.”

Ti va di descrivere un episodio curioso o divertente della tua attività sportiva? “Ne ho tanti. Troppi e descrivendone uno non solo sminuzzerei l'importanza degli altri ma dovrei scrivere 10 pagine.”

Tiziano è una persona solare, ha sempre faticato facendo sport ma allo stesso tempo riusciva anche a divertirsi, a trovare occasioni per fare baldoria con amici di squadra ed allenamento, ogni cosa al momento giusto, ci si allena duramente, ma è importante anche lo svago.

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare attività fisica? “Che sono cocciuto, autocritico, ambizioso e a volte forse egocentrico o comunque troppo imbevuto di me stesso.”

Lo sport è una scuola di vita, ci si relaziona con gli altri ed impari dagli altri, dalle situazioni, ti riconosci in quello che sei, lo sport diventa una sorta di opportunità di autoterapia, conosci le tue forze ma anche le tue debolezze.

Come è cambiata la tua vita familiare, lavorativa nell'aver intrapreso un'attività sportiva costante ed impegnativa? “Sicuramente lo sport è stato un legante nelle relazioni con i miei cari. Nel lavoro che attualmente svolgo mi ha permesso di sfruttare i lati positivi caratteriali che si sono forgiati nell'attività sportiva: grinta, apertura mentale e comunicazioni verso gli altri.”

Quali sono o sono state le tue sensazioni pregare, in gara, post gara? “Pregata: concentrazione e rilassamento, in gara concentrazione e auto invenzione fuori da ogni logica, post gara se vincente piacere massimo, se perdente ampia autocritica.”

Hai dovuto scegliere nella tua vita di prendere o lasciare uno sport a causa di una carriera scolastica o lavorativa? “Sì. Per la carriera lavorativa.”

A seguito delle tue esperienze che consiglio ti andrebbe di dare a coloro che si trovano a dover fare scelte importanti nello sport? “Fate ciò che amate fare. Riuscirete sicuramente! La passione spinge a fare cose che neanche immaginiamo.”

C'è stato il rischio di incorrere nel doping nella tua carriera sportiva? “No mai, anche se in taluni periodi ho avuto il timore di incorrere in qualche errore di analisi o contaminazioni errate o non volute.”

Qual è un messaggio che vorresti dare per sconsigliare l'uso del doping e per fare uno sport teso al benessere o alla performance? “Si inizia a far sport spesso d il proprio benessere... Bisogna andare avanti sempre con questa politica. Il doping fa male alla salute. Inoltre si dovrebbe far sport per battere i propri limiti quindi se stessi... Se ti dopi é inutile gareggiare non sei più te stesso!”

Riesci ad immaginare una vita senza lo sport? “Purtroppo sì... Quella che sto facendo ora per mancanza di tempo sufficiente anche se una volta a settimana cerco di fare qualcosa.”

Come hai superato eventuali crisi, sconfitte, infortuni? “Con l’esperienza, la cultura sportiva/fisica e con la forza mentale.”

Ritieni utile la figura dello psicologo dello sport, se sì per quali aspetti ed in quali fasi dell’attività sportiva? “La ritengo molto utile soprattutto nella fase iniziale del professionismo ma anche nel periodo di infortuni, pregare o post delusioni agonistiche.”

Quale può essere un tuo messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi a questo sport fatto di fatica, impegno, sudore, sofferenze? “Lo sport ti apre la mente, ti rinforza il carattere, ti fa bene al fisico, ti fa conoscere tanta gente, tanti posti, tante culture e ti prepara ad affrontare con slancio la vita di tutti i giorni.”

Quali sono i sogni che hai realizzato e quali quelli da realizzare? “Sogni Sportivi... tanti: vestire la maglia azzurra assoluta, far professionismo per un decennio, entrare in un corpo militare, il Centro Sportivo dell’Aeronautica Militare di Vigna di Valle, sostenermi economicamente con lo sport... Sogni attuali Lavorativi e non: nel cassetto non si dicono altrimenti non si avverano!”

Soddisfattissimo Tiziano per la sua carriera sportiva, per quello che è riuscito a fare in termini di performance, per il benessere sperimentato coronando i suoi sogni, ed ora la vita va avanti con altri e nuovi obiettivi.

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

CONTATTI: 380.4337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

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

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