

**Silvia Nasso: *La maratona come dicono tutti è un viaggio con te stesso***

***Con l'estate in arrivo voglio divertirmi sulle garette brevi: 5, 10km***

**Matteo SIMONE**



La maratona risulta essere sempre una grande sfida da arrivarci dopo alcuni anni di atletica e con una preparazione adeguata che sia fisica, mentale, nutrizionale.

Di seguito, approfondiamo la conoscenza di Silvia Nasso (Tirreno Atletica Civitavecchia) attraverso risposte ad alcune mie domande.

**La gara dove hai sperimentato le emozioni più belle? *La gara che mi ha***

*trasmesso emozioni più belle è stata la Maratona di Roma, è stato il mio esordio sulla distanza, lo scorso 17 marzo. La città aiuta sicuramente, ma la maratona come dicono tutti è un viaggio con te stesso. Per iniziare, sapevo di avere un pettorale per la griglia Top ma non mi aspettavo di partire sotto il tabellone insieme agli atleti keniani d'élite e già lì è stata un'emozione assurda che ricorderò per tutta la vita. Inizialmente mi sono sentita un po' fuori luogo, non sapevo cosa fare, poi mi sono detta: 'calma, pensa solo a correre'; in maratona hai modo di pensare alla gestione della gara, puoi goderti il percorso.*

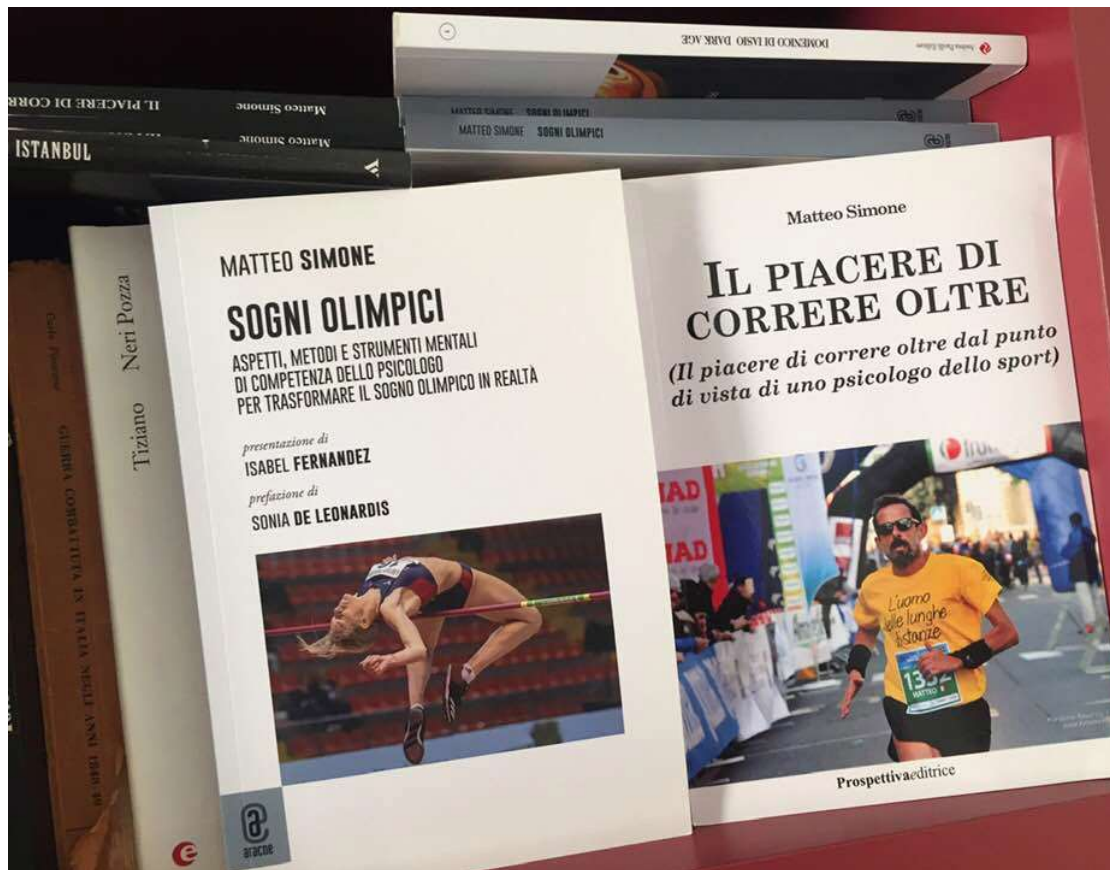


Silvia si è classificata al ventesimo posto tra le donne, quarta categoria F35 con

il crono di 3h01'30". Ottimo direi al suo esordio e credo che per lei il meglio debba ancora venire con più esperienza, preparazione e la cura di più dettagli.

**Cosa sperimenti prima, durante, dopo una gara?** *“Sinceramente non sperimento niente, forse cerco di mangiare un po' meglio i giorni prima e provo i ritmi negli allenamenti, durante se sono ben preparata la prestazione buona viene da sé. Dopo la gara invece provo una bella amatriciana, carbonara, una bella bistecca o un bel gelato o dolcetto.*

In effetti se si fanno bene i compiti a casa, ci si può presentare sulla linea di partenza di una gara con la coscienza a posto e con abbastanza sicurezza di poter far bene. Bello dopo la gara lasciarsi andare nella soddisfazione di pietanze deliziose dopo aver consumato tantissime energie importanti dopo la gara.



**Hai sperimentato il limite nelle tue gare?** *No, non penso di aver provato il limite nelle mie gare, in genere do sempre tutta me stessa, ma non penso di essere mai arrivata al limite, non mi è mai capitato di arrivare sfinita al traguardo di una gara.*

**La tua gara più estrema o più difficile?** *Senza dubbio la gara più estrema e allo stesso tempo più difficile è stata la Val di Fassa Run, gara di 5 tappe di corsa in montagna, mi sembra edizione 2015, erano neanche 2 anni che correvo io e mio marito. Siamo stati in vacanza in montagna, abbiamo*

*trovato questa gara e ignari di cosa andavamo in contro ci siamo buttati a farla, ricordo discese a scapicollo, single track che era meglio non guardare di sotto... e poi per non parlare del tappone finale, in pratica bisognava risalire una pista da sci rossa... però se mi chiedi la rifaresti? Sì, la rifarei, e oggi la rifarei con un allenamento adeguato e con molta più esperienza.*

Gli atleti in vacanza portano sempre almeno un paio di scarpe per correre e non si perdono treni importanti quali allenamenti o gare per mettersi in gioco, sperimentarsi, confrontarsi con atleti locali, scoprire ambiente circostante e cultura locale.



**Ritieni utile lo psicologo nello sport?** *Dipende dai casi, io personalmente al momento non ne ho mai sentito il bisogno, però per molte persone magari è utile e allora ben venga lo psicologo dello sport.*

**Sogni realizzati e da realizzare?** *Dato che è un sogno, voglio sbilanciarmi e dire: partecipare un giorno alle Olimpiadi con la maglia della Nazionale, ma lo so che per le mie possibilità non sarà mai possibile e mi accontento di sognarlo. Poi di sogni realizzabili ne ho molti, tipo la ciclabile Civitavecchia-Santa Severa.*

La maglia azzurra e soprattutto le Olimpiadi sono sogni sfidanti e stimolanti per tanti ma raggiungibili per pochi. Per la maratona bisognerebbe scendere almeno sotto le 2h30' e i miglioramenti ci saranno per Silvia nei prossimi mesi/anni, forse è più facile aspirare alla nazionale di ultramaratona se tra qualche anno ha intenzione di passare a distanze superiori alla maratona.

**Prossimi obiettivi a breve, medio, lungo termine?** *Obiettivi a breve: con l'estate in arrivo voglio divertirmi sulle garette brevi: 5, 10km che fanno qui dalle mie parti e forse a giugno i campionati italiani master in pista e dopo l'estate penso preparerò di nuovo una Maratona, quale ancora non lo so, voglio provare a tenermi sulle 3 ore o scendere e poi il prossimo anno provare la 50km di Romagna, che già mi stava passando per la testa quest'anno, poi mi sono sentita parecchio rallentata dagli allenamenti per la maratona che ho rinunciato.*



Certo si vorrebbe far tutto, dal mezzofondo alle ultramaratone, ma gli estremi cozzano tra loro; quindi, sarebbe preferibile scegliere dei periodi da dedicare al mezzofondo, periodi per distanze intermedie e altri periodi per maratone e ultra scoprendo se stessi e a cosa si è più portati, in modo da avere grandi soddisfazioni in termini di crono, piazzamenti, podi, vittorie.

**Ti ispiri a qualcuno?** *No, non mi ispiro a nessuno, però i miei idoli sono Valeria Straneo, mi emozionano sempre a rivedere il video di Mosca 2013 e il telecronista che dice: 'Vai Valeria, la vita comincia a 37 anni', mi fa sognare sempre, (anche se in agosto compirò 38 anni, forse posso smettere di sognare!), l'inglese Paula Radcliffe, Gelindo Bordin e Stefano Baldini.*



Grandi idoli aiutano a crederci facendo riferimento alle loro imprese, al loro talento, stile di vita, loro risultati. Valeria è stata record italiana maratona, maglia azzurra, ha partecipato alle olimpiadi a un'età non più giovanissima. Quindi la vita continua oltre anche i 40, 50, 60 anni, basta accontentarsi, trovare sempre nuovi stimoli, confrontarsi con atleti stessa categoria. Ci sono esempi di atleti longevi come Giorgio Calcaterra, Marco Olmo. Quindi continuare a



essere performanti sperimentando benessere finché c'è passione e motivazione.

**Cosa dicono di te familiari, amici, colleghi di lavoro, fan?** *Mio marito mi incoraggia sempre e mi supporta o forse mi sopporta; mio padre ogni tanto mi dice che la corsa mi sta dando alla testa, i colleghi oramai mi hanno preso per Forrest Gump. il mio coach mi aiuta sempre ad affrontare nel migliore dei modi le gare.*



**C'è qualcuno che ti incoraggia o scoraggia nelle tue imprese sportive?**

*Prima di tutti devo incoraggiarmi da sola, poi ci sono anche i miei figli che nelle gare a cui tengo di più vengono sempre a tifarmi e per me è importante dare loro l'esempio, che se vuoi una cosa nella vita bisogna guadagnarsela, non sempre le cose ci vengono date con facilità. Scoraggiare? non lo permetterei a nessuno.*

**Cosa dà e cosa toglie lo sport?** *Lo sport da tanto: impari a essere una persona migliore e più intraprendente, a conoscere il tuo corpo e a gestire le situazioni anche nella vita quotidiana.*

Concordo con Silvia, lo sport risulta essere una utilissima opportunità di conoscenza di se stessi e degli altri, una grandissima palestra di vita all'aperto apprendendo dall'esperienza e trasferendo ogni insegnamento nella vita quotidiana lavorativa, scolastica, familiare, relazionale.



**Che significato ha per te una vittoria, podio o personal best?** *Un Pb quando arriva fa sempre piacere, significa che ho lavorato bene e curato i dettagli, il podio o una vittoria hanno significato se per me sono gare a cui tengo particolarmente.*

**Quali sono gli ingredienti del successo?** *Gli ingredienti del successo sono: essere costante negli allenamenti ascoltando sempre il mio fisico, capire se un giorno sono particolarmente stanca riposo e quando sto bene cerco di approfittare per lavorare meglio.*

La base del benessere e della performance è l'allenamento costante ma anche la consapevolezza di se stessi, capire quando si può spingere in allenamento e in gara e quando non è giornata e prendere quello che c'è in quel giorno; curare i dettagli, affidarsi a esperti che siano amici o professionisti, avere sempre piani, programmi, progettualità, piani B.



Matteo Simone  
**LO SPORT DELLE DONNE**  
Donne sempre più determinate,  
competitive e resilienti  
Prospettiva Editrice

 **Bestseller** 35° in **Psicologia dello**

**Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti**


di Matteo Simone - Prospettiva Editrice - 2018

**Disponibile in 2-3 giorni**

 Disponibile anche in **E-Book**

**€ 13.30** ~~€ 14.00~~

Spedizione **GRATUITA** sopra € 25

**Gli allenamenti più importanti?** *Sicuramente quelli fatti per la Maratona*

*portano via parecchio tempo ma danno anche molta soddisfazione.*

Gli allenamenti per la maratona risultano essere molto corposi e impegnativi, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, tantissime ripetute con pochissimo recupero, lunghissimi allenamenti di chilometraggio tra i 20 e i 36 km, curando anche il potenziamento e non tralasciando troppo la velocità. Dopo si ha la base fisica e mentale per poter fare tutto con fatica meno percepita.

**In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana?** *Nella vita quotidiana lo sport aiuta a risolvere meglio le cose; esempio, sul lavoro si è più efficienti, io personalmente ogni giorno vado via che ho fatto tutto quello che c'era da fare. Lo sport mi ha insegnato anche a essere più gentile.*

**Cosa ti spinge a fare sport?** *Mi spinge a fare sport la consapevolezza che fa stare bene, che è tutto un circolo vizioso: se fai sport mangi bene, dormi bene; diventa uno stile di vita e poi sei più energico.*



In effetti, sono tanti i vantaggi dello sport, salute fisica e mentale, incremento di autoefficacia, consapevolezza e resilienza; circondarsi di persone positive e ottimiste che non si lamentano al minimo problema e sono disposti a faticare per ottenere qualcosa e migliorare.

**Cosa diresti a te stessa di dieci anni fa?** Direi alla me di dieci anni fa che pensava di non avere tempo, allenati di più che di tempo ne hai abbastanza e non sottovalutare gli esercizi di forza.

**Una parola o frase che ti aiuta nei momenti difficili?** *Nei momenti difficili quando non mi va di allenarmi dico: vai, che l'importante è iniziare vedrai... e in genere va a finire che mi alleno più delle altre volte; invece, prima delle gare mi ripeto sempre a mente: sono pura velocità, sono una saetta! Dopo aver visto per anni tutti i giorni con mio figlio il cartone animato Cars è diventata una mia frase motivazionale.*

Tutto sta a partire e poi ci si accorge che si può fare, che la fatica passa, che è stato meglio così e si è soddisfatti per il resto della giornata o serata.

**Cosa hai scoperto del tuo carattere facendo sport?** *Ho scoperto che sono molto testarda e resistente e a essere meno timida e più socievole.*

**Come ti vedi a 50 anni?** *Fra 50 anni mi vedo come adesso con qualche anno in più e sempre di corsa.*

Matteo SIMONE

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<https://ilsentieroalternativo.blogspot.com/>

[http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone\\_matteo](http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo)