

David De Leo: *I limiti odierni, con il duro lavoro, un giorno saranno superati*

Dott. Matteo Simone

A volte si arriva a fare delle cose che prima si ritenevano impossibili ma qualsiasi cosa è possibile provare a fare con passione, motivazione e impegno costante, credendoci.



Di seguito approfondiamo la conoscenza di David De Leo (Atl. Susa Adriano) Aschieris attraverso risposte ad alcune mie domande.

Cosa e chi ti aiuta nello sport? *Domanda che richiederebbe molte più righe. Sicuramente ho scoperto che sono molto più mentalmente determinato e più forte fisicamente di quanto avessi mai immaginato. Poi con il passare degli anni ho maturato un'autostima che prima non avevo.*

Si inizia a praticare una passione per la motivazione e poi ci si accorge che fa piacere praticarla e che si può fare sempre meglio impegnandosi, credendoci e alzando sempre un po' l'asticella

delle difficoltà se si tratta di una pratica sportiva, incrementando sempre più fiducia in se stessi di potercela fare.



Pensieri positivi e negativi durante l'allenamento e la competizione? *Pensieri positivi: ce la faccio, sono preparato, me la voglio godere, guarda come vado oggi, quanto amo correre, che fortuna essere qui con tutte persone che amano come me questo sport, correre nella natura mi fa stare bene. Pensieri negativi: oggi è una giornata no, sono lento, non sono all'altezza degli altri, devo allenarmi di più per questa gara, questa gara o allenamento è troppo per me in questo momento lascia stare.*

Il benessere e la performance dell'atleta non dipende solamente dalla forma fisica dovuta agli allenamenti e a uno stile di vita adeguato e salutare ma anche all'approccio mentale teso alla fiducia in sé, alla positività, alla speranza in modo da tenere a bada eventuali pensieri che potrebbero sabotare l'atleta nella sua ricerca di performance.

Cosa provi prima, durante, dopo una gara? *Prima di una gara: curiosità , eccitazione, soddisfazione per il percorso fatto fin lì, ansia. Durante: eccitazione, divertimento, in alcuni frangenti stanchezza e paura di non farcela. Dopo: Felicità per il traguardo, frustrazione se non ho potuto finire la gara, senso di completezza e voglia di condivisione.*



Le gare comportano lo sperimentare tantissime sensazioni ed emozioni nelle diverse fasi, dal pre-gara dove ci può essere entusiasmo, aspettative, dubbi, pensieri, focalizzazione; mentre in gara si può essere cauti, decisi, fiduciosi, con pensieri che incoraggiano e danno fiducia o che invitano a rallentare e dopo la gara c'è la voglia di recuperare, pensare all'accaduto, capire cosa si è fatto e come e cosa si può migliorare e tanta condivisione con altri amici e altri atleti di fatica, gioia, esperienza.

Hai sperimentato il limite nelle tue gare? *Si ogni gara obiettivo ti porta al limite, basta conoscerlo.*

La tua gara più estrema o più dura? *La mia più dura la mia prima 100km del Passatore e la più estrema Chianti Ultra Trail in condizioni atmosferiche terribili.*

David ha corso la sua prima 100km del Passatore il 25 maggio 2024 in 12h31'37", migliorando l'anno successivo il 24 maggio 2025 di più di un'ora in 11h13'11".

Inoltre David ha portato a termine in 11h17'44", il 22 marzo 2025 la 7^ Chianti Ultra Trail 73km vinta dal francese Germain Grangier 6h11'26", precedendo Davide Cheraz 6h17'39" e il connazionale Dimitri Morel-Jean 6h18'.

Tra le donne ha vinto la britannica Gemma Hillier-Moses 7h02'09", precedendo la tedesca Rosanna Buchauer 7h04'27" e la statunitense Emily Elizabeth Schmitz 7h27'58".



Pensi che lo psicologo sia utile nello sport? *Si penso che uno psicologo preparato in ambito endurance possa essere un valido aiuto.*

Prossimi obiettivi a breve, medio, lungo termine? *Prossimo obiettivo a breve termine terminare degnamente la prima 100 miglia di ultratrail a ottobre; medio termine essere più veloce sulle ultra distanze Passatore sotto le 10h maggio 26 e finire bene Lavaredo ultra 120km giugno 26; a lungo termine essere più veloce in maratona (sotto le 3h) e partecipare alla Utmb.*

Tanti obiettivi a medio, breve e lungo termini, tanti buoni propositi e aspettative di far bene con allenamenti mirati e tanto impegno e fiducia in sé.



Ti ispiri a qualcuno? 🤖 mi ispiro ai campioni del Trail tipo Kilian Jornet e Francesco Puppi, per la corsa su strada mi ispiro ai grandi kenyani come Kipchoge.

Cosa dà e cosa toglie lo sport? Sicuramente aumenta l' autostima; si impara che i limiti odierni, con il duro lavoro, un giorno saranno superati; la determinazione; la 'consistency'. Toglie molto tempo agli affetti. Toglie ore di sonno a volte. Toglie le energie soprattutto dopo allenamenti lunghissimi.

Quali sono gli ingredienti del successo? Gli ingredienti del successo?! Lo sapessi sarei milionario. Sicuramente nella corsa: perseveranza, credere nel processo e fidarsi del coach, essere poliedrici provando vari ambiti/distanze del proprio sport.

Gli allenamenti più importanti? Allenamenti più importanti forse i lunghissimi anche in condizioni non ottimali esempio stanchezza o condizioni meteo avverse; lavori di qualità tipo ripetute lunghe in soglia pe una 100km.



Nella pratica dello sport di endurance bisogna abituarsi alla fatica, abituare corpo e mente a perpetrare lo sforzo fisico nel tempo, ora dopo ora; gesterndo, affrontando, superando qualsiasi condizione di stanchezza o climatica, con la consapevolezza che si può fare nonostante tutto, che c'è sempre una soluzione, una via d'uscita. Un paino da metter in atto per suerare ogni dubbio p pensiero negativo che vuole sabotare

l'atleta.

Cosa ti spinge a fare sport? *Mi diverto da matti, mi piace soffrire e superare i limiti, ovviamente quando occorre, la passione per il movimento e le endorfine post corsa.*

C'è qualcuno che ti incoraggia o ti scoraggia nella tua attività sportiva? *Il mio coach mi motiva e pure alcuni amici spesso increduli per le gare/allenamenti che vado ad affrontare, nessuno mi scoraggia, a volte l'autosabotaggio mi porta a scoraggiarmi e pensare di non essere all'altezza.*

Una frase che ti aiuta nei momenti difficili? *Ce la fai, guarda che questa distanza l'hai già fatta in allenamento; guarda dove sei arrivato, non puoi arrenderti proprio ora.*



E' importante sviluppare sempre più autoefficacia per poter puntare a obiettivi sfidanti ma non impossibili se si è disposti a faticare allenandosi quotidianamente con costanza e determinazione per cercare di trasformare sogni in realtà.

In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana? *Mi aiuta a conoscermi, a motivarmi nei momenti negativi fuori dallo sport, a decifrare le emozioni e controllare i pensieri negativi intrusivi trasformandoli in momenti di crescita personale.*

Dott. Matteo Simone 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo,

Psicoterapeuta

Gestalt

ed

EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo

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