

## Tiziana Cingolani, Campionessa Italiana Staffetta 4x200 SF45 2026

*Mi sono presa, nella categoria master, belle soddisfazioni*

Dott. Matteo Simone

Tra il 5 e l'8 marzo si sono svolti i Campionati Italiani Individuali Indoor Master, organizzati dal Comitato Regionale Fidal Marche – Ancona.



L'8 marzo ha avuto luogo la finale - Staffetta 4x200 SF45 presso il PalaCasali Ancona e il titolo italiano, con il crono di 1'51"96, è andato all'ASD Atletica La Sbarra Roma composto dalle seguenti atlete: Silvia Di Domenico, Tiziana Cingolani, Ivana Fella, Silke Breckenfelder. A seguire l'ASD Rebel Athletic Club (Silvia Cammarota, Elisabetta Troni, Elisa Vincenti Gatta, Eliana Marcela Zuniga) 1'57"80 e l'Atl. Vicentina (Elena Righi, Beatrice Zio, Raffaella De Mori, Lisa Carraro) 1'59"21.

**Di seguito approfondiamo la conoscenza di Tiziana (ASD Atletica La Sbarra Roma) attraverso risposte ad alcune mie domande.**

**Qual è stato il tuo percorso nello sport?** *Ho iniziato con il nuoto da adolescente per poi appassionarmi alla pallavolo e finendo con l'atletica a cui sono ancora legata.*

**Di quali competizioni sei più orgogliosa?** *Gare in pista di 100, 200 e 400 m e le staffette.*

**Qual è stata la competizione più difficile?** *Un campionato di staffette tempo fa, 3 in due giorni.*

**Cosa dicono i tuoi familiari e amici del tuo sport?** *Che mi mantiene giovane 😊.*

Lo sport aiuta a mantenere uno stile di vita sano e a prendersi cura di corpo e mente, impegnandosi per migliorare o comunque per mantenersi in forma e performanti, con allenamenti costanti e mirati.

**Cosa hai scoperto di te stessa grazie allo sport?** *La resilienza e la costanza, in pratica lo sport ti forgia. Hai una marcia in più. Non ci sono obiettivi impossibili.*



Lo sport aiuta a crederci, impegnarsi, rimodulare obiettivi, insistere e persistere fino in fondo considerando obiettivi mai impossibili ma fattibili e alla portata.

**Quali sono gli allenamenti più importanti?** *Quello di forza e tecnica che non hanno nulla a che fare con la corsa ma sono propedeutici.*

Per raggiungere la performance non bisogna solamente correre ma anche curare altri aspetti importanti propedeutici, come forza, tecnica, mentale, nutrizione.

**I tuoi sogni sportivi raggiunti e da raggiungere?** *Mi sono presa, nella categoria master, belle soddisfazioni vincendo i Campionati Italiani su 3 discipline in tempi diversi e facendo dei record italiani di categoria, e a livello europeo un primo posto sulla staffetta 4x200 e un record italiano. Nel 2014 un record italiano categoria F45 sulla staffetta 4x100.*

La pratica di uno sport aiuta a fissare obiettivi sfidanti ma non impossibili e a prepararsi per cercare di raggiungerli con fatica ma soddisfazioni. La passione e il duro e mirato lavoro pagano, ottenendo prestazioni sportive prestigiose come podi, vittori, titoli e record.

Tra i tanti titoli italiani di Tiziana da menzionare nel 2016 ai Campionati Italiani Master F35 100 Metri 13"71.

Inoltre, tra il 23 al 25 febbraio 2018 Tiziana si è laureata campionessa italiana master F40 nei 200 metri, al Pala Indoor di Ancona, con il tempo di 29"13.

Il 15 giugno 2024 al Campionato Regionale Individuale Master di Atletica su pista a Collesferro, Tiziana ha ottenuto il record italiano F45 nella 4×100 in 51"61, con Serena Menghini, Michela Borscia e Silvia di Domenico. Il precedente record era di 52"22, realizzato il 26 giugno 2010.

**Quali sono i segreti del tuo successo?** *La costanza e la determinazione.*

**In che modo lo sport ti ha cambiato?** *In meglio, mi ha reso calma e forte.*

**In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana?** *Nel superare situazioni difficili.*



La pratica di uno sport aiuta a organizzarsi per raggiungere obiettivi stimolanti e sfidanti con costanza, determinazione, impegno, fiducia e a essere pazienti e resilienti nel superare ogni avversità o momento difficile lungo i percorsi di preparazione o in gara.

**Che messaggio daresti per avvicinare le persone allo sport?** *Fatelo perché non solo è sano ma vi rinforza e vi dà una forza interiore incredibile.*

In effetti la pratica di uno sport non solo aiuta al corpo a stare bene ma anche alla mente a essere focalizzati, fiduciosi, resilienti.

**Hai mai avuto problemi legati al doping? Un tuo messaggio contro il doping?** *Absolutamente no perché sono contraria. Vi piace vincere facile!*

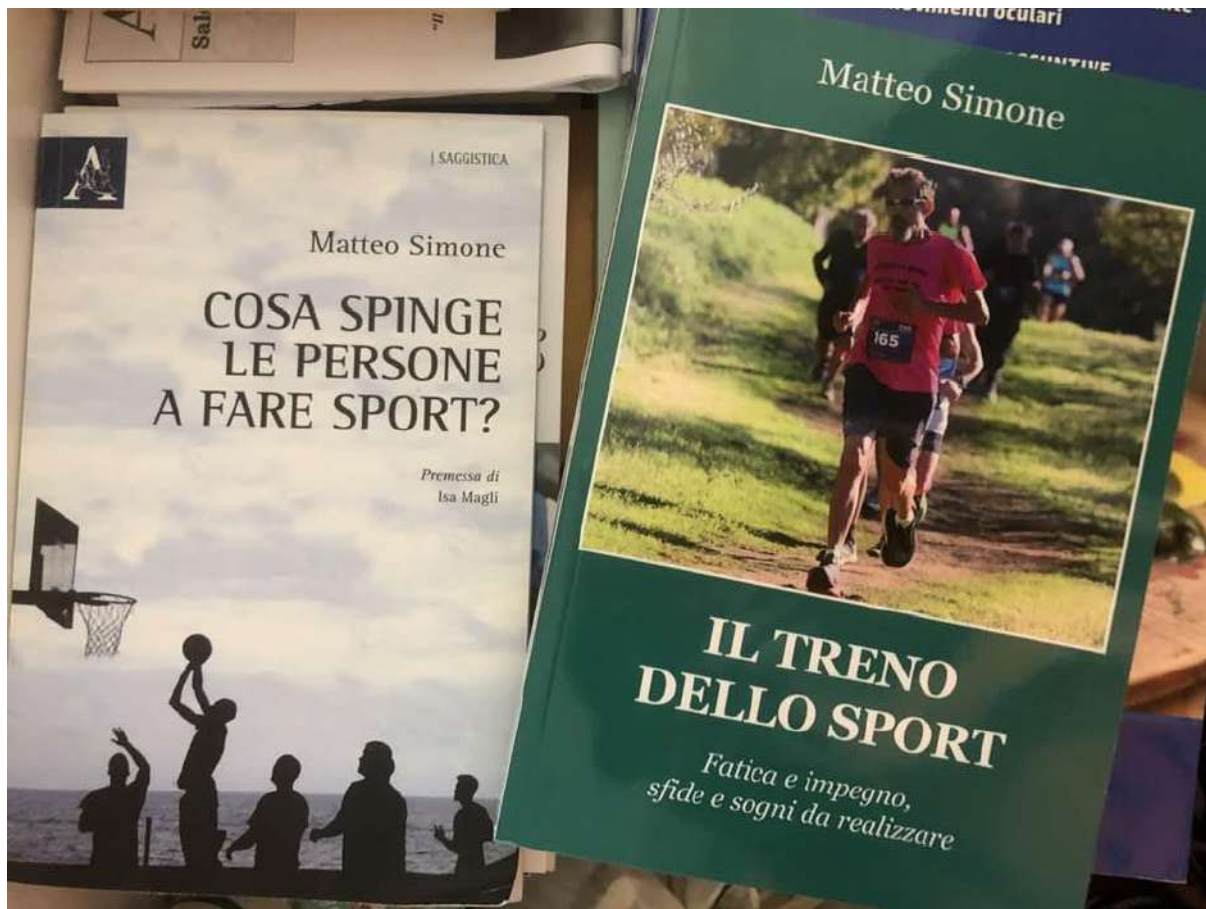
**Sei ispirata da qualcuno?** *Sì, la Dosso è Tamberi.*

Zaynab Dosso (Man, 12 settembre 1999) è una velocista italiana, campionessa mondiale indoor dei 60 metri piani a Toruń 2026 ed europea, sulla medesima distanza, ad Apeldoorn 2025. È l'attuale primatista nazionale dei 60 metri piani indoor e dei 100 metri piani, specialità quest'ultima in cui è stata medaglia di bronzo agli Europei di Roma 2024, nonché della staffetta

4×100 metri (insieme a Dalia Kaddari, Anna Bongiorno e Alessia Pavese), in cui vanta un bronzo europeo a Monaco di Baviera 2022.

Gianmarco Tamberi (Civitanova Marche, 1° giugno 1992) è un altista italiano, campione olimpico ai Giochi di Tokyo 2020 e campione del mondo ai Mondiali di Budapest 2023.

Detentore del record nazionale della specialità sia all'aperto che indoor, in carriera vanta anche un titolo mondiale indoor (Portland 2016), tre titoli europei all'aperto (Amsterdam 2016, Monaco di Baviera 2022 e Roma 2024) e un titolo europeo indoor (Glasgow 2019), oltre che 9 titoli italiani assoluti tra outdoor e indoor.



**Sei un modello di riferimento per qualcuno? Sì, per molti, perché sono irrefrenabile, instancabile e sorrido sempre.**

Dott. Matteo Simone

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

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Blog: <http://ilsentieroadalternativo.blogspot.it/>

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