

La maratona risulta essere una esperienza bellissima e durissima

***Dott. Matteo Simone
Psicologo, Psicoterapeuta***

La maratona risulta essere una esperienza bellissima e durissima da affrontare con coraggio e preparazione, mettendosi in gioco con fiducia.



La partecipazione a una gara di maratona è sempre una grande opportunità per: rivedere amici e conoscere nuove persone; mettersi in gioco apprendendo da ogni esperienza anche se faticosa ma mai impossibile; testarsi e conoscersi sempre meglio soprattutto nella gestione della fatica; incontrarsi e confrontarsi con amici e altri; ritornare in luoghi o conoscere nuovi luoghi; portare a casa bei ricordi.

Per dare il meglio di sé in ogni situazione e soprattutto in una gara di maratona bisogna essere focalizzati e concentrati in quel giorno, quel momento, quella situazione.

A volte si sperimenta il flow, una sorta di trance agonistica dove tutto è meraviglioso, è facile, funziona bene, va in automatico e ti accorgi poi di aver fatto cose grandissime. Tutto ciò frutto è anche frutto di esperienza e di un allenamento adeguato.

C'è bisogno di tanta costanza e determinazione sia in allenamento che nella gara di maratona, oltre a un'elevata autoefficacia che consente di crederci di potercela fare e tanta consapevolezza di quanto si vale e ciò che si può fare, impegnandosi al massimo delle proprie possibilità.



La gara di maratona è un momento speciale, una sintesi di quello che si vale, di ciò che si è fatto per tanto tempo in preparazione, un'opportunità per sperimentare, mettersi in gioco cercando di dare il massimo, cercando di esprimersi al meglio e ciò richiede attese, preparazione, alimentazione specifica e adeguata.

Dopo lo start di una gara di maratona c'è l'esecuzione, l'esibizione, la pura competizione soprattutto con se stessi oltre che con eventuali avversari, centrandosi in se stessi, visualizzando e ripetendo procedure consolidate alla ricerca della quasi perfezione, della peak performance, cercando di entrare possibilmente nel tunnel del flow.

Si può tornare a casa felici, stanchi, soddisfatti, rammaricati, con la consapevolezza che si può voltare pagina, che si riprenderanno gli allenamenti per far meglio, mantenersi in forma, puntare ad altri obiettivi, per sperimentare tutto ciò una prossima volta e ancora tante volte.

La motivazione è un grande motore che spinge persone a impegnarsi a sopportare carichi di lavoro, a fare sacrifici in allenamenti duri e impegnativi per poter poi presentarsi in linea di partenza di una maratona sempre pronti e consapevoli del proprio lavoro, pronti ad apprendere da qualsiasi esperienza.

Chi ama le sfide apprezza qualsiasi situazione nelle gare di maratona anche se potrebbe sembrare scomoda, ma mettendosi in gioco si scopre che si può fare tutto, che ogni situazione insegna qualcosa, fa scoprire qualcosa su se stessi, rende più confidenti in se stessi.



La pratica di uno sport come la maratona produce tantissimi benefici, soprattutto se praticata all'aria aperta, preferibilmente immersi nella natura e inoltre crea relazioni con amici con i quali si condividono allenamenti e gare sperimentando fatica e soddisfazioni, migliorando e raggiungendo obiettivi, mete, sogni sfidanti, difficili ma non impossibili apprendendo sempre più dall'esperienza e mettendosi sempre in gioco.

Si cambia grazie e attraverso lo sport, seguendo stili di vita salutari e cercando modalità per allenarsi per poter partecipare serenamente a gare di maratona da portare a termine.

La pratica di uno sport come la maratona è molto utile a tante persone; permette di aderire a un sano stile di vita, trovando motivazioni per andare avanti, mettendosi alla prova e ritrovando un senso alla propria vita, apprezzando valori come la fatica e la correttezza.

Ci sono sensazioni ed emozioni prima, durante e dopo ogni maratona; si attraversa tutto un passo alla volta, da soli o in compagnia, imparando sempre da tutto e da tutti.

La pratica di uno sport come la maratona fa sperimentare di far parte di un mondo fatto di persone che si incontrano per allenarsi e gareggiare, uno sport che permette a persone, culture e mondi di avvicinarsi, incontrarsi confrontarsi.



Tantissimi i vantaggi molto utili della pratica dello sport come la maratona, a livello fisico e mentale ma anche relazionale, confrontandosi con altri, incontrando persone, culture e mondi ma soprattutto approfondendo la conoscenza di se stessi, capacità, risorse, caratteristiche, qualità e anche limiti.

La pratica di uno sport come la maratona permette di approfondire la conoscenza di se stessi, di apprendere sempre più dall'esperienza propria e degli altri, di sviluppare consapevolezza delle proprie caratteristiche, capacità, possibilità e limiti.

Si intraprendono percorsi, sentieri, vie per raggiungere mete e obiettivi, sfidanti, difficili ma non impossibili apprendendo da ogni esperienza e da ogni persona che si incontra durante il percorso, ognuno diventa una risorsa e un riferimento per l'altro.

Per raggiungere la performance in maratona bisogna allenarsi giorno dopo giorno e ogni allenamento è una mattonella che costruisce la persona performante e resiliente.

Se si è disposti a faticare si riesce a ottenere risultati meriati, se si è disposti a mettersi in gioco si potrà apprendere dall'esperienza e si potrà far meglio la volta successiva con più consapevolezza, fiducia in sé e resilienza.



Più è difficile la sfida e più bisogna utilizzare strategie mentali per aiutare il fisico a non arrendersi, a perdurare nello sforzo e nella fatica, avanzando fino al traguardo.

Ogni gara di maratona è un test, un punto di arrivo ma anche un'opportunità e un'esperienza per testarsi, per conoscersi meglio e capire come lavorare per migliorare.

La pratica di uno sport come la maratona è un ottimo orto da coltivare nella propria vita e che procura benessere psicofisico, prendendosi cura di sé e seguendo uno stile di vita salutare.

La pratica di uno sport come la maratona risulta essere una utilissima palestra di vita per crescere e maturare con consapevolezza e sviluppando sempre più autoefficacia e resilienza nell'affrontare ogni situazione.

Lo sport permette di fare sempre ricche, intense e forti esperienze mettendosi in gioco in gare di maratona più o meno difficili che ti fanno confrontare con te stesso e con alcuni avversari.

Le gare di maratona sono sempre occasioni per testarsi ed è preferibile arrivare pronti e sereni alla partenza, con la consapevolezza di aver fatto i compiti a casa, di essersi allenati e preparati adeguatamente per affrontare il percorso ed eventuali avversari.

Si cresce attraverso la pratica di uno sport come la maratona che diventa un'opportunità per conoscersi meglio, diventa una palestra di vita, si raggiungono obiettivi e si superano ostacoli, crisi, infortuni.



Nella mente dell'atleta ci sono sempre tante direzioni, mete, obiettivi sfidanti da trasformare in realtà, ci sono tante sfide che mettono in moto con entusiasmo, preparandosi adeguatamente individualmente o con gli amici di squadra.

Le maratone si preparano e si affrontano non solo con le gambe e il corpo ma anche con la testa, bisogna essere presenti a se stessi e capire quanto e quando spingere e come superare ogni momento critico che può capitare nella lunghissima maratona.

Dott. Matteo Simone

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

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

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