

# Misurarsi con i propri limiti non solo fisici ma anche mentali

Articolo di Matteo SIMONE, pubblicato il giorno 9 maggio 2015 su "www.runners-tv.it"



Essere Ultramaratoneta non significa solamente fare uno sforzo fisico ed atletico per una distanza superiore alla maratona che è di 42km e 195 metri ma ha a che fare anche con dimensioni non fisiche ma mentali quali una ricerca interiore, sperimentare nuove e forti emozioni, misurarsi con i propri limiti non solo fisici ma anche mentali: “Accettare una nuova sfida della lunga distanza, una scommessa con te stesso che nonostante tutto quello che succede intorno a te nel mondo reale di tutti i giorni e nella vita sei pronto a reagire e metterti in discussione a nuove emozioni e sensazioni che ti accompagnano lungo le strade di una gara.”

“Un motivo di orgoglio e di autostima; l’acquisizione di una mentalità da ultramaratoneta nel senso di capacità di autoregolazione delle proprie energie fisiche e di autocontrollo psichico sperimentato sulla lunga durata della prestazione sportiva; una capacità di saper ‘soffrire’, tener duro e saper resistere ad uno sforzo prolungato.”  
“Significa poter correre in armonia con il corpo e con la mente per molte ore”.

“Significa misurarmi con i miei limiti soprattutto mentali. Non ho una corporatura da maratoneta; sono alto 1,94 mt e peso intorno ai 95 kg e negli anni passati già la maratona per me era una misura limite. Poi ho scoperto le ultra e ciascuna di esse è stato un percorso dentro me fatto di sfida, difficoltà, solitudine, contatto con la natura, rispetto, voglia di mettermi alla prova. Quando parto so che vivrò un’esperienza irripetibile e unica.”

“E’ una modalità importante per conoscersi dal punto di vista fisico e mentale.”  
“Vuol dire non accontentarsi, aver voglia di mettersi alla prova, soffrire e cercare di raggiungere altri obiettivi senza smettere di sognare.”  
“Ultramaratoneta per me significa andare avanti in modo lucido, con un obiettivo, passando attraverso sacrifici e difficoltà ma sempre però attraverso una pianificazione e con metodo.”

“Non aver imbarazzo e paura di se stessi; nelle ultramaratone si passano ore e ore in compagnia solo dei propri pensieri.”

“Significa fare quello che mi piace fare.”

“Avere appunto una filosofia differente dal semplice runner, cercare sempre di spingersi ad affrontare sfide diverse e sempre più dure, ma non per dimostrare qualcosa a qualcuno, al contrario, l’ultramaratoneta a mio parere cerca di sorprendere e migliorare se stesso per fortificare mente e corpo.”

“Letteralmente un podista che pratica corse più lunghe della maratona. Secondo la mia accezione, significa aver trovato un’attività sportiva che mi faccia star bene e mi regali sensazioni irripetibili, che mi faccia vivere emozioni molto forti e mi ha aiutato a trovare dentro di me la giusta forza di volontà e convinzione per superare i momenti di difficoltà.”

“Significa perforare il mondo interiore ed esteriore.”

“Per me essere ultramaratoneta significa in primis aver trovato un ottimo equilibrio psicofisico.”

“Per me essere una ultramaratoneta vuol dire essere grande, forte.”

“Significa semplicemente ritenere possibile correre QUALSIASI distanza. Senza limiti. Significa che il mio cervello non vede confini, il mio corpo neanche.”

“Nel senso stretto del termine significa percorrere distanze superiori ai classici 42 km...in senso più ampio per me significa amare correre su strada o per sentieri per un periodo di tempo abbastanza lungo da far entrare in gioco variabili diverse oltre a quelle della classica ‘gara di corsa’, variabili che riguardano l’ambiente esterno ma anche il proprio intimo modo di vivere la lunga distanza.”

“Significa raggiungere una meta lontana ottimizzando le proprie risorse a disposizione.”

“Cercare di fare qualcosa che al momento presente sembra impossibile, impegnarsi, farlo e poi accorgersi che non era impossibile.”

“Per me non è niente di speciale, mi accorgo di essere leggermente diverso solo quando mi trovo con gente che non fa queste cose, ma ultimamente anche i miei amici sono corridori come me.”

Dalle risposte alla seconda domanda “Cosa significa per te essere Ultramaratoneta?” una parte degli atleti ha evidenziato semplicemente una distanza superiore alla maratona mentre un’altra parte ha evidenziato aspetti inerenti le capacità mentali di perseguire uno sforzo prolungato nel tempo oltre quello previsto per la percorrenza della distanza di una maratona e le conseguenze relative, tipo la capacità di saper soffrire, di saper autoregolare le proprie energie, lo sperimentare nuove emozioni, ecc..