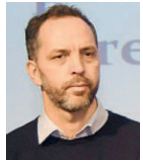


## Parma

Mezza Maratona Aspettando il 10 settembre

Pronti per correre?  
Come tenere a bada  
l'ansia da gara

I consigli dello psicologo dello sport



**Marcello Zoni**  
Psicoterapeuta, psicologo dello sport e istruttore di mindfulness.

» La tensione prima della gara, il timore di mancare l'obiettivo, l'emozione di una nuova sfida. Quando si parla di corsa non sono solo le gambe ad essere protagoniste: anche l'aspetto psicologico può giocare un ruolo importante.

In vista della Parma Mezza Maratona by CF Reale Mutua, che il Cus Parma porterà ancora una volta in piazza Garibaldi domenica 10 settembre, abbiamo chiesto a Marcello Zoni - psicoterapeuta psicologo dello sport e istruttore di mindfulness - qualche consiglio su come gestire al meglio la competizione.

«Decidere di affrontare una gara, magari per la prima volta, significa mettersi alla prova cercando di raggiungere un obiettivo, che sia di tempo o di distanza. E lo stimolo alla competizione è presente anche nei non agonisti, quelli che corrono solo per stare informa e che

non sono abituati a gareggiare. Ciò significa dover fare i conti anche con gli aspetti emotivi di questa prova».

E se è normale avvertire un po' di emotività, la classica «adrenalina» prima della gara, quando questa genera disagio allora è bene imparare a gestirla, perché la corsa possa restare sempre e comunque un'occasione per stare bene. «Se prima della partenza avvertiamo un po' d'ansia, proviamo a concentrarci sulle sensazioni fisiche di quel momento, attraverso il respiro, inspirando e poi facendo delle lunghe espirazioni - suggerisce Zoni -. Anche se siamo in mezzo ad altre persone, proviamo a isolarci, a concentrarci sul battito, sul respiro, cercando di ritrovare la calma. Se siamo molto agitati possiamo fare un piccolo riscaldamento, così da scaricare un po' di adrenalina; se invece ci sentiamo poco attivi, proviamo

#### In gara con se stessi

Se la corsa non dovesse andare come si sperava? Nello sport c'è sempre tempo per una rivincita.



#### Come gestire la fatica

##### «Partire piano, dosare le energie e superare i momenti di crisi»

» Come gestire la fatica durante la gara? «Il primo consiglio è quello di partire con calma, senza farsi prendere dall'entusiasmo - consiglia Marcello Zoni -, questo ci aiuterà a dosare le energie. Se correndo dovessimo avvertire il peso della fatica, se fossimo tentati di dire "Basta, non ce la faccio", cerchiamo di far scorrere questo pensiero e lasciare che se ne vada senza che porti a un'azione, ad esempio ad abbandonare la gara, fatti salvi ovviamente tutti quei casi in cui si presenti un reale malessere fisico, per cui invece è consigliabile invece fermarsi». «Se si tratta di pensieri

legati solo alla fatica, accettiamo il fatto che sono naturali, senza ostacolarli. Proviamo magari a rallentare un po' e focalizziamoci non tanto sul traguardo finale ma piuttosto su obiettivi a breve termine: il prossimo km, il prossimo ristoro. Concentriamoci su un dettaglio esterno, un punto del percorso, un monumento, oppure sulle nostre sensazioni fisiche, l'appoggio del nostro piede a terra, il respiro. In questo modo sposteremo l'attenzione altrove e in pochi minuti, con grande probabilità, i pensieri che prima ci volevano fa desistere svaniranno».

L.U.

a scaldarci lentamente, fino a quando sentiamo l'agitazione ridursi».

«Sudorazione, nervosismo, tachicardia, chiusura alla bocca dello stomaco, sono sensazioni che posso verificarsi - aggiunge -. Sono aspetti fisiologici, che hanno la loro funzione e come tali non vanno spenti del tutto. Per evitare però che ci blocchino, possiamo provare a contattare queste sensazioni e a modularle attraverso il respiro. Anche spostare l'attenzione sul percorso, concentrarsi su alcuni passaggi, fare mente locale sui ristori può essere utile per riprendere il controllo della situazione».

E se la gara non dovesse andare come abbiamo sperato? «Può capitare, certo, per diversi motivi - rassicura lo psicoterapeuta -. L'importante in questi casi è analizzarla, a mente fredda, e quindi non subito dopo la gara, cosa può essere andato storto. Forse un eccesso di agitazione, magari ci siamo allenati troppo o troppo poco, o abbiamo sbagliato la colazione. La consapevolezza è il primo passo. Così non si perde mai: o si vince o si impara. Lo sport e la corsa offrono tante occasioni per potersi riscattare, nuove gare in cui rimettersi alla prova, magari correggendo quello che prima è andato storto. L'insuccesso fa parte dell'apprendimento e anche dopo una delusione, possiamo trovare nuovi stimoli e nuovi obiettivi».

Laura Ugolotti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Street Talk

## «Che ne sappiamo noi di economia e di finanza?»



» «Che ne sappiamo noi di economia e finanza?» era il titolo della sesta puntata del format televisivo Street Talk (XVI stagione). Domenica al Cubo Andrea Villani ha ospitato Manuela Donghi, curatrice della rubrica settimanale «La finanza in giro» contenuta in Street Talk. La Donghi ha scritto, insieme all'esperto di trading Enrico Gei, «Io speriamo che la borsa sale» (Mursia Editore), omaggiando volutamente il famoso romanzo di Marcello D'Orta. Un libro che calzava perfettamente con il tema trattato nella puntata registrata domenica in quanto scritto per spiegare alcuni elementi basilari, d'economia e finanza a chi non ne è avvezzo, una specie di prontuario sull'argomento, nella fattispecie sulla borsa. Sull'argomento è intervenuto a anche Enrico Gei, trader, analista finanziario, e formatore. Con loro era presente la giornalista economica Deborah Ullasci, esperta di FinTech che ha spiegato quanto l'innovazione tecnologica abbia modernizzato diversi aspetti della Finanza. Villani ha indossato questa volta le vesti dell'«uomo della strada», ponendo domande che potrebbero interessare a chi, come lui, non è informato su certe questioni. Il «Sipario d'autore» era dedicato questa volta al professor Luigi Allegri. Le musiche di Daniele Mammi hanno alzato ulteriore il ritmo della serata. La puntata andrà in onda dalla settimana prossima. Su 12 Tv Parma potrete vederla lunedì 21 in prima serata.

r.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DAL 17 AL 30 AGOSTO

OFFERTE  
DA COGLIERE  
SCONTI

ALCUNI ESEMPI

**MIRTILLI**  
confezione da 125 g



€ 1,64  
(€ 13,12 al kg)

SCONTO FIDATY 40%

€ 0,98  
(€ 7,84 al kg)

**MOZZARELLA BRIMI**  
100% latte Alto Adige

CONFEZIONE 4X100 GRAMMI

€ 5,38  
(€ 13,45 al kg)

SCONTO FIDATY 50%

€ 2,69  
(€ 6,73 al kg)



**TONNO AS DO MAR**  
all'olio di oliva

CONFEZIONE 9X80 GRAMMI

€ 15,58  
(€ 21,64 al kg)

SCONTO FIDATY 50%

€ 7,79  
(€ 10,82 al kg)



**GELATO HÄAGEN-DAZS**  
pinta, 364 g

€ 6,65  
(€ 18,27 al kg)

SCONTO FIDATY 50%

€ 3,32  
(€ 9,12 al kg)



LA SPESA È ANCHE ONLINE  
ESSELUNGA.IT

**ESSELUNGA**

Scopri i negozi più vicini a te



PROMOZIONE VALIDA NELLE PROVINCE DI MILANO, BERGAMO, BRESCIA, COMO, CREMONA, LECCO, MONZA BRIANZA, PARMA, PAVIA, PIACENZA E VARESE. GLI SCONTI FIDATY SONO RISERVATI AI POSSESSORI DI CARTE FIDATY - FINO AD ESAURIMENTO SCORTE.