

## MAMMA-ATLETA O ATLETA-MAMMA?

*“So fare tutto, sono una mamma.”*

*Anonimo*

Per una donna, scoprire di aspettare un bambino desiderato è una grande festa da condividere con tutta la famiglia. Tale gioia porta con sé grandi cambiamenti fisici e psicologici. Questo articolo è dedicato alle donne atlete che si ritrovano a vivere questa grandissima avventura. Ogni caso è a sé, proveremo infatti a fare un discorso generale.

Una gravidanza comporta la diminuzione o un'interruzione dell'attività sportiva. Il fine è sicuramente soddisfacente di per sé, ma l'atleta deve modificare gli obiettivi dell'anno rinunciando, nella maggior parte dei casi, a quelli sportivi. Tale cambiamento può essere affrontato con gioia e serenità, ma può anche portare momenti di frustrazione ed emozioni negative. Tutto questo può comportare sensi di colpa. Tutte queste emozioni sono normali e come tali vanno accettate e vissute così come sono. Di fondamentale importanza diventa la possibilità di poter raccontare tali emozioni alle persone a sé vicine.

I cambiamenti fisici che comporta la gravidanza sono particolari per ogni donna. Per un'atleta, così attenta suo fisico, possono essere cambiamenti difficili da affrontare accettare. Un fisico prestativo diventa un fisico da tenere da conto. Tali cambiamenti sono temporanei e come tali vanno affrontati.

Dopo il parto oltre la profonda stanchezza fisica la vita cambia radicalmente. Il centro dell'attenzione diventa il bambino, cambiano le prospettive e le routine giornaliere. Se una donna ha la volontà di riprendere l'attività sportiva, ha tutte le possibilità di farlo, condizioni mediche e lavorative permettendo. Sicuramente entra in gioco una grande motivazione per riuscire a far coincidere gli impegni di mamma, di atleta e di lavoratrice. Una grande capacità di organizzazione e l'aiuto dei parenti e amici sono fondamentali, come per ogni mamma.

Quando si riprende l'attività si passa per la frustrazione derivante dal percepirsi non in forma, dalla fatica che si prova e dall'inevitabile confronto tra il suo stato fisico attuale e quello passato. Come tutte, queste emozioni sono normali e temporanee.

Le soddisfazioni conseguenti alla ripresa dell'attività sono molteplici. Da ben gestire sono gli obiettivi della stagione agonistica che devono essere adeguati allo stato di forma dell'atleta. Molto importante, non solo per le mamme atlete, è l'entourage e che gravita attorno alla donna che la

DOTT.SSA MARTINA FUGAZZA  
PSICOLOGA CLINICA E PSICOLOGA DELLO SPORT

aiuti ad affrontare la vita da neomamma e che le permetta di seguire le sue ambizioni e i suoi obiettivi personali.

Di fondamentale importanza è il papà. Si parla sempre delle neomamme ma anche i papà devono adattarsi alla nuova vita e al nuovo ruolo, fondamentale per la donna il bambino. Il loro supporto emotivo è fondamentale. La condivisione di situazioni, impegni lavorativi permettendo, è molto importante e l'aiuto pratico è necessario, soprattutto per le mamme che vogliono riprendere l'attività sportiva.

Diventare genitori è un grande evento, che viene vissuto con emozioni molto forti. Non scordatevi però che, oltre a essere una mamma e un papà, continuerete ad essere una donna, un uomo, un'atleta, una coppia.

Dott.ssa Martina Fugazza

Psicologa dello Sport

329.46.83.283  
martina.fugazza@gmail.com  
MARTINAFUGAZZA.COM  
P.IVA 08476940963