



Marta Menegatti, resilienza e passione nel cuore del beach volley

Descrizione

Proseguiamo nella conoscenza degli atleti di livello internazionale appartenenti al Centro Sportivo dell'Aeronautica Militare di Vigna di Valle. Tra loro, Marta Menegatti, campionessa di beach volley, ha trovato nell'Aeronautica un sostegno fondamentale per la sua carriera. In questa intervista, Marta emerge come esempio di resilienza, passione e dedizione. Il suo percorso, segnato da successi e sfide, dimostra quanto sia importante non arrendersi mai e continuare a lottare per i propri sogni, affrontando ogni difficoltà con coraggio e determinazione.

L'importanza della squadra

Per Marta, la parola "squadra" ha un significato profondo, che va oltre il semplice binomio con la compagna di gioco: "quando parlo di team, non mi riferisco solo alla mia compagna, ma anche all'allenatore e a tutte le persone che lavorano dietro le quinte. Il loro supporto è stato fondamentale per raggiungere i miei risultati."

Il Centro Sportivo dell'Aeronautica Militare, in particolare, rappresenta per lei un punto di riferimento essenziale: "l'Aeronautica è come una famiglia: mi ha dato supporto tecnico e umano. Farne parte mi ha dato stabilità e sicurezza, aiutandomi ad affrontare i momenti più difficili."

Resilienza e gestione mentale

Nel corso della sua carriera, Marta ha dovuto affrontare sfide impegnative, come recentemente un infortunio al ginocchio che avrebbe potuto compromettere il suo percorso: "la resilienza è fondamentale. Gli infortuni fanno parte del gioco, ma bisogna continuare."

Per migliorare la gestione mentale, si è affidata a uno psicologo dello sport: "ho imparato a conoscermi con il tempo. Oggi affronto le gare in modo diverso rispetto a 10-12 anni fa. Uno psicologo dello sport mi ha aiutato a capire quali meccanismi mentali funzionano per me. Ogni atleta è diverso, e ciò che funziona per uno potrebbe non funzionare per un altro. La capacità di canalizzare le energie nella giusta direzione fa la differenza in gara."

L'equilibrio tra mente e corpo Ã, secondo Marta, uno degli elementi chiave per affrontare le competizioni: la serenitÃ mentale Ã fondamentale. Non basta essere forti fisicamente, bisogna esserlo anche mentalmente.â

Disciplina e adattamento: i pilastri del beach volley

Il beach volley, spiega lâ atleta, Ã uno sport che richiede una grande capacitÃ di adattamento: bisogna essere pronti a giocare in ogni condizione, anche sotto la pioggia. Senza disciplina e resilienza, non si va lontano.â

La superficie instabile della sabbia e il fatto di essere solo in due in campo rendono questo sport particolarmente impegnativo: il beach volley Ã sicuramente piÃ faticoso dal punto di vista fisico perchÃ giochi su una superficie instabile e siamo solo in due in campo. Il campo Ã solo un metro piÃ piccolo rispetto a quello indoor, quindi le dimensioni non cambiano molto. La vera differenza Ã che nel beach volley sei molto piÃ protagonista. Non ci sono compagni che decidono per te: sei tu, insieme al tuo compagno, a dover trovare le soluzioni.â

Un messaggio ai giovani

Guardando al futuro, Marta spera che sempre piÃ giovani si avvicinino al beach volley: mi piacerebbe che piÃ ragazzi si avvicinassero al beach volley. Quando ho iniziato, non c'erano molte opportunitÃ, ma oggi Ã tutto piÃ strutturato. Non abbiate paura di mettervi in gioco.â

A chi sta muovendo i primi passi in questa disciplina, consiglia di credere nei propri sogni e affrontare ogni difficoltÃ con coraggio: il beach volley Ã spettacolare e offre grandi soddisfazioni. Ricordate che il lavoro di squadra Ã fondamentale: da soli non si va lontano.â

Una scuola di vita

Per Marta Menegatti, il beach volley non Ã solo uno sport, ma una vera scuola di vita: il beach volley ti obbliga a migliorarti sempre.â

La sua carriera, fatta di sacrifici e successi, dimostra che, con il giusto supporto e una forte capacitÃ di adattamento, Ã possibile superare ogni ostacolo e raggiungere grandi traguardi.

Il suo messaggio Ã chiaro: non arrendersi mai, affrontare ogni difficoltÃ con coraggio e determinazione, e lavorare sempre in squadra.â

Per chiunque scelga di mettersi in gioco, il beach volley puÃ regalare emozioni indimenticabili e insegnare valori profondi, come la disciplina, la resilienza e il rispetto per il lavoro di squadra.

Paola Forte
Redattrice L'agone