

PSYMEDISPORT GROUP

Master in psicologia dello sport

Corso Avanzato

CORRERE IN GRAVIDANZA

Dott.ssa Sonia Lorenzi

Maggio 2015

INDICE

Prefazione	pag. 3
Capitolo 1	
1. Aspetti da considerare prima d'iniziare a correre durante la gravidanza.....	pag. 4
Capitolo 2	
1. Come allenarsi in gravidanza e cosa prendere in considerazione.....	pag. 5
Capitolo 3	
1. La ricerca relativa al diabete gestazionale	pag. 7
Capitolo 4	
1. Domande più frequenti	pag. 8
Capitolo 5	
1. Consigli.....	pag.10
Capitolo 6	
1. L'importante testimonianza di Paula Radcliffe.....	pag.11
Capitolo 7	
1. La mia esperienza personale.....	pag.13
Conclusioni	pag. 17
Bibliografia	pag. 18

PREFAZIONE

Il lavoro che voglio presentare in questa tesina, a conclusione del master corso avanzato in psicologia dello sport, cercherà di spiegare come sia possibile continuare a correre anche in gravidanza, nonostante su questa pratica sportiva, in gravidanza, ci siano ancora molti pregiudizi.

Mi sono avvicinata a questa tematica, quando, il 29 dicembre 2014, ho scoperto di essere incinta e mi sono chiesta che tipo di approccio avrei potuto avere con l'attività sportiva, visto che fino a quel momento praticavo corsa su strada a livello agonistico.

Durante la prima visita, ho scoperto di essere incinta di ben due mesi ed ho pensato, tra le tante cose, anche al fatto che, fino ad allora, avevo continuato i miei allenamenti anche se con ritmi un po' più blandi, poiché percepivo un'insolita stanchezza e, negli ultimi giorni, anche delle fastidiose nausee.

Ho iniziato a documentarmi per capire se era possibile o meno continuare a correre. Molti professionisti medici, in realtà, sconsigliano questa pratica e pochi, con una visione più moderna, invece, incoraggiano la corsa solo se la donna gode di buona salute e se, fino a questo momento, rappresenta un'attività praticata abitualmente.

I primi mesi preferivo alternare alcuni minuti di corsa e altri di camminata veloce, perché ancora nel servizio pubblico, dove ero seguita, i pareri dei professionisti erano discordanti e questo mi creava insicurezza. Finché, ad un certo punto, ho deciso di farmi seguire da un ginecologo in attività privata e nel chiedergli se potevo continuare a correre mi rispose: "sì, so che lei praticava attività agonistica, continui pure a correre, poiché è un'attività che fa parte di lei, l'importante che non sottoponga il suo corpo a sforzi troppo intensi che la portino al limite".

Le sue parole furono decisive per convincermi che non stavo facendo nulla di sbagliato e che potevo continuare a praticare un'attività, per me, naturale e quotidiana, che mi faceva star bene e che mi permetteva di continuare a mantenermi in forma.

In questa tesina, quindi, cercherò di approfondire il tema del correre in gravidanza.