

Cosa apprendere da un campione

Dott. Matteo SIMONE

Lo psicologo deve essere molto attento a quello che gli succede attorno ed è abituato a cercare risorse nelle difficoltà, nel disagio, ad essere resiliente, ad affrontare la frustrazione.

Oggi avevo appuntamento con altri 2 colleghi psicologi alla stazione della Metro "Subaugusta" per andare assieme al lavoro ed essendo arrivato in anticipo ho preso un paio di mini quotidiani free ed ho notato un articolo relativo ad un'intervista a Igor CASSINA.

Tornato a casa nel rilassarmi ho letto l'intera intervista che mi ha dato uno spunto per focalizzare l'attenzione su alcuni aspetti che reputo importanti.

Innanzitutto il titolo "Mi ritiro felice e sereno..."; non è facile decidere di mettersi da parte, di rinunciare a qualcosa che si è sperimentato come successo, come momenti indimenticabili, come riconoscimento a livello internazionale, ma si può arrivare ad una scelta del genere dopo un'attenta valutazione preferibilmente anche con l'aiuto di persone vicine o persone esperte che ti possano consigliare sulla tua decisione. Capita anche che uno può avere delle certezze per smettere di fare qualcosa che gli arreca piacere, benessere, benefici ma poi sperimenta una mancanza di tutto ciò e si ha la voglia di tornare sulla propria decisione come è successo a molti campioni quali Michael Jordan, Mario Cipollini, Armstrong, ecc.

Nella storia di un atleta sono importanti gli obiettivi conquistati e si ricordano con piacere le date relative, ad esempio nell'intervista in questione Igor cita i suoi obiettivi e le relative date. A 6 anni inizia a praticare ginnastica artistica con passione, dedizione (5/6 ore di allenamento al giorno), sacrificio. Nel 2002 "brevetta" un movimento: doppio salto mortale teso con avvitamento a 360° sull'asse longitudinale. Nel 2009 bronzo ai mondiali. Decide di rinunciare alle olimpiadi di Londra del 2012 e fissa il suo prossimo ed ultimo obiettivo sportivo dichiarando di voler continuare a gareggiare in serie A fino al termine del campionato con l'aspettativa di chiudere la sua carriera con la stella sul petto e il decimo scudetto.

Ma cosa dice ancora di importante Igor? Parla di gente che lo circonda, parla di emozioni, parla di obiettivi non sportivi.

Possiamo dire che oltre a campioni dello sport, si può essere campioni di vita, campioni nel trasmettere le proprie conoscenze, le proprie competenze.

Riguardo le emozioni, Igor ha dichiarato che quando ha vinto le olimpiadi si è sentito sdoppiato: "Non mi ero accorto di aver vinto l'oro. Pensavo riguardasse un'altra persona...", infatti questi momenti sono chiamati di "flow", è come essere in un flusso, una condizione di trance, quello che si sperimenta è indescrivibile, è immenso e difficile da gestire, si può dire che forse ci si arriva impreparati, ci vuole tempo per metabolizzare questi momenti, per organizzarsi la vita, il futuro ed anche in questi momenti è importante fare affidamento, farsi aiutare da persone vicine, da esperti.

Ora, Igor ha realizzato che quello che ha fatto finora sia in termini di impegni, sia in termini di prestazioni sportive lo soddisfa e, quindi, ha manifestato l'intenzione di rivedere i suoi obiettivi sia sportivi, decidendo di ritirarsi dopo alcune poche gare, sia non sportivi manifestando l'intento di mettere a disposizione dei più giovani la sua preparazione, la sua esperienza, la sua bravura e questo può compensare la rinuncia dalle competizioni e può permettergli soddisfazione "altre" nel mettersi in gioco indossando l'abito di tecnico.

Grazie Campione.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

3804337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

www.psicoterapie.org/659.htm



ISBN: 978-88-548-3883-3

Psicologia dello sport e non solo

Matteo Simone

Anno pubblicazione: 2011

Formato: 14 x 21 cm

Numero pagine: 128 / Pagine scelte per te

Prezzo: 7,00 euro

Aggiungi al carrello

Richiedi saggio: Docente / Giornalista

Il presente volume affronta le metodiche e le tecniche della psicologia dello sport, analizzando i fattori che incidono sull'ottimizzazione della performance sportiva e illustrando le difficoltà dell'atleta. Le diverse sfumature di un approccio professionale allo sport vengono tenute conto sia della visuale dell'allenatore, sia di quella dello sportivo. Sono trattati: la salute

transculturale, la psicoterapia della Gestalt, la psicologia dell'emergenza e l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), tecnica usata per risolvere l'ansia da prestazione e per migliorare il rendimento sul lavoro e in ambito atletico e artistico.

MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA - 2011



[Psycommunity](http://www.psycommunity.it) sta organizzando il MIP 4 (edizione 2011) del Maggio di Informazione Psicologica

Durante il mese di Maggio 2011 organizzeremo in numerose città d'Italia seminari, incontri a tema, convegni e conferenze su qualsiasi ambito della Psicologia.

Tutte le iniziative saranno gratuite!

COME VORRESTI IL PROSSIMO MIP?

Compila il modulo per indicarci cosa vorresti che organizzassimo gratuitamente per te durante il prossimo MIP di Maggio 2011!

www.psicologimip.it

Intervista ad un ultramaratoneta

dott. Matteo SIMONE



Manfredonia è una cittadina della provincia di Foggia situata alle porte del Gargano, si espande da sud a nord per lo più in lungo la costa quasi dalla foce del fiume candelaro dove è situata Siponto, che una volta era il luogo dove d'estate si riversavano i Foggiani e dove la costa è sabbiosa fino al porto industriale a nord di Manfredonia dove, avvicinandosi sempre di più al Gargano, la costa è costituita da scogli a parte il centro di Manfredonia dove appare di nuovo la sabbia. In minima parte Manfredonia si estende dal mare a est a ovest verso le pendici delle basse

montagne.

In questa caratteristica città spalmata per lo più lungo la costa e dove l'attività prevalente è ancora la pesca, vi è un fenomeno particolare relativo al mondo della corsa, in particolare vi sono 3 tipologie di atleti e cioè:

- atleti d'élite a livello internazionale quali **Matteo PALUMBO** che ha militato nel Gruppo Sportivo dei Carabinieri e **Dario SANTORO** già convocato almeno 3 volte in Nazionale;
- atleti a livello amatoriale che militano per lo più con la **società GARGANO ONLUS**, gruppo che partecipa a diverse manifestazioni podistiche in giro per l'Italia e non solo, è un gruppo non solo competitivo ma anche un gruppo di condivisione, riescono a correre assieme fermandosi ogni tot chilometri per aspettare gli altri non lasciando amici in difficoltà da soli sia nella corsa che nella vita;
- ultramaratoneti quali **Michele SPAGNUOLO**.



Gli atleti che hanno l'opportunità di transitare dalle parti di Manfredonia oltre a conoscere la città con il suo castello, chiese, scorci panoramici e sue prelibatezze hanno anche l'opportunità di poter incontrare i diversi atleti locali, in particolare coloro che vogliono cimentarsi in una distanza più lunga o in un trail in montagna possono aggregarsi al mitico Michele SPAGNUOLO reperibile al suo negozio di "scarpe running e non solo" sito in Corso Manfredi 303 che si definisce il Bruce Chatwin della corsa e può condurvi in un'uscita a contatto con la natura raggiungendo l'Abbazia di Santa Maria di Pulsano o la Grotta di San Michele Arcangelo sita in Monte Sant'Angelo.

Riporto una breve intervista all'ultramaratoneta Michele SPAGNUOLO:

1. *Cos'è per te la corsa?*

Per me la corsa è vita, attraverso la corsa mi emoziono, conosco altri, è un modo per pubblicizzare il mio negozio, è salute, è un'opportunità di elaborare soluzioni ai miei problemi.

2. *A quali gare partecipi?*

Cerco di partecipare a gare sempre più difficili, più lunghe, più estreme, ho partecipato a gare della distanza di 100 km, alla "Nove Colli Running" di Cesenatico, gara podistica di 202 km dove ci ho impiegato 30 ore.

3. *Che significa per te partecipare a gare così impegnative?*

Per me è, innanzitutto, una sfida personale, poi è un modo di stare nel tunnel in quanto in queste gare estreme è come stare in tunnel, dove si riesce a trovare la luce al traguardo, e questo può essere paragonato alla soluzione dei problemi, io ho fiducia nel risolvere i miei problemi così come ho fiducia nel portare a termine la gara, una gara che può rendere l'idea è la maratona di Napoli dove si attraversa il tunnel in corrispondenza di fuorigrotta ma nel tunnel si riesce ad intravedere la luce che corrisponde alla speranza, finché c'è luce ci posso credere.

4. *Come ti alleni per gare così impegnative?*

Il segreto è partire per mete particolari, allettanti, distraenti, interessanti, a contatto della natura e il nostro territorio ne è ricco, per esempio sono diventate tappe fisse il raggiungimento dell'Abbazia di Santa Maria di Pulsano attraverso percorsi misti comprendenti asfalto, sterrato, tratturi, roccia, prato e la Grotta di San Michele Arcangelo sita in Monte Sant'Angelo.

5. *Quali sono le tue sensazioni quando raggiungi questi posti dopo un gravoso impegno?*

E' sempre una scoperta di nuove emozioni, coloro che porto con me restano sorpresi di quello che sono riusciti a fare e restano incantati dalle bellezze naturali del territorio e dalle viste panoramiche del Golfo di Manfredonia e mi ringraziano per averli condotti in questi posti dopo 20-25 anni, perché era usanza raggiungere questi luoghi in pellegrinaggio.

6. *Quali sono i tuoi obiettivi?*

I miei obiettivi generali sono portare sempre più persone a correre ed in particolare a farli fare le maratone e le ultra maratone. Gli obiettivi specifici sono fare una doppietta e cioè la "Nove Colli " di e la 100km del "Passatore" in due domeniche consecutive. Il massimo degli obiettivi è la Spartathlon, Atene-Sparta, 246 Km, 3800mt di dislivello positivo, 36 ore di tempo massimo.

7. *Quali sono le tue risorse?*

La forza mentale, la tranquillità, la serenità, il coraggio.

8. *Quando hai dimostrato coraggio?*

All'ultima edizione della nove colli quando mancavano pochi km ho perso la strada e mi sono ritrovato dalla parte opposta del traguardo.

9. *Hai un allenatore interno?*

Il mio allenatore interno è la mia forza mentale, sono io stesso che mi conosco, so cosa fare nelle varie situazioni di difficoltà.

10. Ti ispiri a qualcuno

Un mio modello è Marco Olmo che superati i sessant'anni è lo specialista italiano più accreditato dell'ultratrail e delle corse estreme. Vegetariano, quasi vegano, da oltre 20 anni, è stato campione del Mondo vincendo l'Ultratrail del Mont Blanc, 2200 partecipanti rigorosamente selezionati, per questo giro della montagna più alta d'Europa per un totale di 163 km, 8900 metri di dislivello positivo, tre nazioni toccate dal percorso, Francia, Italia, Svizzera.

11. Mi racconti un aneddoto?

Ho un bel ricordo nel mio negozio dove un giorno sono venuti a trovarmi 2 atleti molto forti, l'argentino di Roma Tobias Gramajo e l'atleta italiano, di origine etiope, Dereje Rabattoni e mi facevano delle domande sulle mie esperienze in ultramaratone, io ero seduto sul tavolo e loro sedute sulle sedie ascoltavano le mie imprese, mi rimane un bel ricordo.

12. Ti capita di incontrare gli amici che condividono i tuoi allenamenti?

Il mio negozio è diventato un ritrovo, è situato al centro del paese, tra la villa,, il campo sportivo, vista mare, sempre baciato dal sole, sia gli amici che altra gente passa dal mio negozio per salutarmi per ascoltare le mie ultime imprese o quelle che dovrò affrontare, vengono a vedere le mie medaglie, attestati, fotografie e mi chiedono consigli sulle scarpe da usare che io vendo e poi è d'obbligo il caffè alla Frizzi e Lazzi.

13. Cos'ha di tanto speciale questo caffè?

Innanzitutto è servito in un locale accanto un posto particolare di Manfredonia chiamato "U pertus du Monac" che significa "l'asola del monaco" e da questo posto c'è un belvedere sul porticciolo di Manfredonia, e per quanto riguarda il caffè è una chicca che bisogna assaggiarla perché la spiegazione non rende. Inoltre con gli amici di corsa adesso vi è l'usanza di festeggiare la 25^a maratona al Ristorante "Coppolarossa" ed io quest'anno ho intenzione di festeggiare lì la 100^a maratona in quanto me ne mancano solamente 2.

Ci vorrebbe maggiore attenzione per il movimento podistico di Manfredonia, per esempio manca una pista di atletica che permetterebbe ai ragazzi e ragazze di avvicinarsi a questa disciplina ed agli atleti già avviati per permetterli di fare allenamenti specifici per il proseguo della carriera sportiva.

dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

3804337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

www.psicoterapie.org/659.htm

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472



ISBN: 978-88-548-3883-3

Psicologia dello sport e non solo

Matteo Simone

Anno pubblicazione: 2011

Formato: 14 x 21 cm

Numero pagine: 128 / Pagine scelte per te

Prezzo: 7,00 euro

Aggiungi al carrello

Richiedi saggio: Docente / Giornalista

Il presente volume affronta le metodiche e le tecniche della psicologia dello sport, analizzando i fattori che incidono sull'ottimizzazione della performance sportiva e illustrando le difficoltà dell'atleta. Le diverse sfumature di un approccio professionale allo sport vengono tenute conto sia della visuale dell'allenatore, sia di quella dello sportivo. Sono trattati: la salute transculturale, la psicoterapia della Gestalt, la psicologia dell'emergenza e l'EMDR (Eye Movement Desensitization and

Reprocessing), tecnica usata per risolvere l'ansia da prestazione e per migliorare il rendimento sul lavoro e in ambito atletico e artistico.

MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA - 2011



[Psycommunity](http://www.psycommunity.it) sta organizzando il MIP 4 (edizione 2011) del Maggio di Informazione

Psicologica

Durante il mese di Maggio 2011 organizzeremo in numerose città d'Italia seminari, incontri a tema, convegni e conferenze su qualsiasi ambito della Psicologia.

Tutte le iniziative saranno gratuite!

COME VORRESTI IL PROSSIMO MIP?

Compila il modulo per indicarci cosa vorresti che organizzassimo gratuitamente per te durante il prossimo MIP di Maggio 2011!

www.psicologimip.it

MAGGIO DI INFORMAZIONE PSICOLOGICA - 2011



[Psycommunity](http://www.psycommunity.it) sta organizzando il MIP 4 (edizione 2011) del Maggio di Informazione Psicologica

Durante il mese di Maggio 2011 organizzeremo in numerose città d'Italia seminari, incontri a tema, convegni e conferenze su qualsiasi ambito della Psicologia.

Tutte le iniziative saranno gratuite!

COME VORRESTI IL PROSSIMO MIP?

Compila il modulo per indicarci cosa vorresti che organizzassimo gratuitamente per te durante il prossimo MIP di Maggio 2011!

www.psicologimip.it



ISBN: 978-88-548-3883-3

Psicologia dello sport e non solo

Matteo Simone

Anno pubblicazione: 2011

Formato: 14 x 21 cm

Numero pagine: 128 / Pagine scelte per te

Prezzo: 7,00 euro

Aggiungi al carrello

Richiedi saggio: Docente / Giornalista

Il presente volume affronta le metodiche e le tecniche della psicologia dello sport, analizzando i fattori che incidono sull'ottimizzazione della performance sportiva e illustrando le difficoltà dell'atleta. Le diverse sfumature di un approccio professionale allo sport vengono tenute conto sia della visuale dell'allenatore, sia di quella dello sportivo. Sono trattati: la salute

transculturale, la psicoterapia della Gestalt, la psicologia dell'emergenza e l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), tecnica usata per risolvere l'ansia da prestazione e per migliorare il rendimento sul lavoro e in ambito atletico e artistico.

http://store.aracneeditrice.com/it/libro_new.php?id=5472

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

3804337230 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net

www.psicoterapie.org/659.htm

www.psicologimip.it