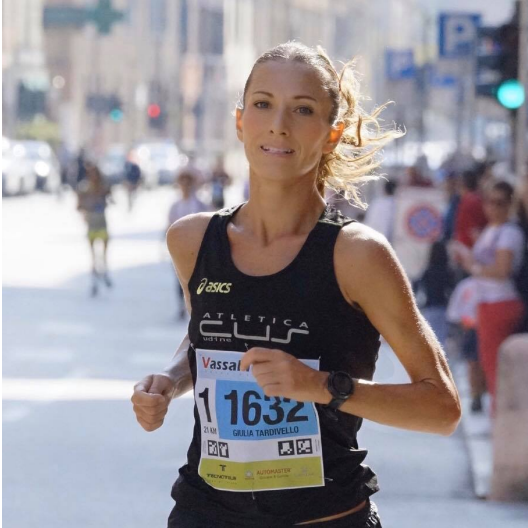


Giulia Tardivello: *Obiettivi 2020 fare pb in mezza maratona e pb in maratona*

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net>



Nello sport non bisogna solo vincere ma anche stare bene, è importante sperimentare benessere prima di tutto e poi se si riesce anche performance. Di seguito Giulia racconta la sua esperienza rispondendo ad alcune domande di un po' di tempo fa, prima della pandemia.

Ti sei sentita campionessa nello sport almeno un giorno della tua vita? *“Sì, quando ho vinto il titolo regionale, ma non solo, mi è capitato anche quando ho raggiunto i miei obiettivi stando bene.”*

Qual è stato il tuo percorso nella pratica sportiva?

“Ho iniziato a correre nel 2016 per gioco.”

C'è sempre un momento, un'occasione, un'opportunità per provare a praticare sport soprattutto per gioco inizialmente e poi lo sport diventa una pratica costante quasi giornaliera per alcuni anche bigiornaliera. E poi con il tempo oltre a sperimentare benessere applicandosi con impegno e costanza si può anche vincere o comunque ottenere risultati soddisfacenti.

Quali sono i fattori che contribuiscono al benessere e performance nello sport? *“Divertirsi, darsi degli obiettivi e crederci, trovare motivazioni, avere un sano regime alimentare corretto, condividere la passione con altre persone, sapere quando fermarsi e rallentare, gestire lo stress.”*

Giulia elenca tanti fattori interessanti e importanti per praticare un buono sport senza stressarsi e senza pressioni ma con la consapevolezza che se si vuole qualcosa, se si vuole raggiungere un risultato importante, se si vogliono trasformare sogni in realtà bisogna considerare tanti aspetti oltre all'allenamento fisico come i dovuti recuperi, l'alimentazione adeguata, la motivazione sempre alta, valida e consolidata. Inoltre è importante definire un piano d'azione che porterà al raggiungimento dell'obiettivo ed essere pronti a saper gestire qualsiasi ostacolo lungo il percorso di avvicinamento alla meta come è successo in questo lungo periodo di lockdown a causa della pandemia dove qualsiasi obiettivo è stato congelato o rimodulato nel tempo. Ora si può ripartire.

C'è qualcuno che contribuisce al tuo benessere e performance nello sport? *“La mia famiglia, il mio allenatore, i miei amici.”*

Cosa pensano familiari e amici della tua attività sportiva? *“Sono contenti e orgogliosi di me.”*

È importante avere accanto persone che comprendono i sacrifici che l'atleta fa negli allenamenti e



nella partecipazione alle gare, avere accanto amici che danno la carica, che fanno il tifo, è importante affidarsi a un bravo allenatore che capisca le esigenze dell'atleta e faccia in modo che vengano fuori le grandi potenzialità che ogni atleta possiede.

Cosa hai scoperto del tuo carattere nel praticare sport? *“Che sono molto competitiva e severa con me stessa.”* **Quali capacità, caratteristiche, qualità ti aiutano?** *“La determinazione e la pazienza.”*

A volte per ottenere risultati bisogna imporsi delle regole, bisogna avere disciplina, condurre un sano stile di vita e si scopre che si può fare tutto, si riesce a ottenere risultati ritenuti

impensabili.

Che significato ha per te praticare il tuo sport? *“Coltivare le passioni, porsi degli obiettivi e raggiungerli, conoscere nuove persone e nuovi contesti, e tanto altro aiuta ad incrementare la mia motivazione alla vita.”*

Quali sono le sensazioni che sperimenti nello sport? *“Libertà, forza, gioia.”*

Lo sport può essere considerato un orto da coltivare che richiede tempo e attenzione ma i frutti sono preziosi in termini di sensazioni che permette di sperimentare, di risultati che si riesce ad ottenere.

A cosa devi fare attenzione nel tuo sport? *“Dosare il carico di lavoro e prevenire gli infortuni.”*

Cosa ti fa continuare a fare attività fisica? Hai rischiato di mollare? *“Il benessere fisico e la soddisfazione che si prova facendo sport sono sempre più forti. Non ho mai pensato di mollare.”*

Lo sport non deve essere solo fatica e duri allenamenti ma è importante prevedere riposi adeguati e occuparsi del proprio corpo per non stressarlo troppo, per prendersi cura di ogni parte di sé stessi.

Un messaggio rivolto ai ragazzi per avvicinarsi allo sport? *“Lo sport è lo spazio del divertimento, dell'aggregazione, della conoscenza di Sé e del benessere. È un vero e proprio doping ecologico.”*

Ritieni utile lo psicologo dello sport? Per quali aspetti ed in quali fasi? *“Lo psicologo è una*



figura fondamentale per lo sportivo agonista e non, per potenziare la prestazione attraverso l'allenamento di tutte le abilità mentali necessarie ma anche per un approccio sano alla competizione.”

In questo periodo è opportuno essere meno aggregati possibili, ma lo sport comunque è considerato un valido strumento e veicolo di conoscenza di sé stessi e di altri e a volte lo psicologo ha chiavi di lettura per risolvere eventuali crisi o problematiche dell'atleta in alcuni periodi o fasi di allenamenti o gare, invitando l'atleta a lavorare soprattutto sulla consapevolezza, fiducia in sé e resilienza.

Prossimi obiettivi? *“Obiettivi 2020: fare pb in mezza maratona e pb in maratona.”*

Sei consapevole delle tue possibilità, capacità, limiti? *“Penso di sì, ma vorrei provare di più le mie capacità.”*



L'atleta è sempre alla ricerca di sfide, di stimoli, di esplorare proprie capacità cercando di alzare gradualmente e progressivamente l'asticella delle difficoltà.

Quanto ti senti sicura, quanto credi in te stesso?

“Sento di avere una buona autostima.”

Quale tua esperienza ti dà la convinzione che ce la puoi fare? *“Il fatto di aver sempre realizzato i miei obiettivi se seguo la programmazione.”*

Quali sono le sensazioni relative a precedenti esperienze di successo? *“Di gioia e soddisfazione ma anche gratitudine.”*

Nello sport si impara ad andare avanti un passo alla volta, apprezzando volta per volta quello che si riesce a fare che diventa mattonella per costruire la propria personalità performante.



Come hai superato eventuali crisi, infortuni, sconfitte, difficoltà? *“Pensando che sarebbe passata, e che avrei comunque imparato qualcosa di utile.”*

E così è, passa tutto e si apprende dall’esperienza, qualsiasi esperienza che sia vittoria o sconfitta, anche dalle pandemie si apprende qualcosa e soprattutto bisogna essere pazienti e fiduciosi, saper aspettare e riorganizzarsi sempre cavalcando l’onda del cambiamento con fiducia e resilienza pronti a ripartire con entusiasmo.

Prospettiva Editrice sostiene il #iorestoacasa fissando ad €1 (simbolico) le spese di spedizione su tutto il catalogo on line. La consegna avverrà con corriere.

Segnalo di seguito alcuni miei libri pubblicati da Prospettiva

Editrice.

DA 10 A 100 Dai primi 10 km corsi alla 100 km per Milano (Alberto Merex Mereghetti e Matteo Simone). Questo testo nasce dall’idea di due persone di cui Alberto Mereghetti, atleta di corsa di lunghe distanze e triatleta e Matteo Simone, psicologo dello sport, scrittore e runner.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=476&controller=product

Triathlon e ironman. La psicologia del triatleta. Gli atleti vanno alla ricerca di sensazioni positive e di benessere, ed alla ricerca della sfida, per verificare quanto si è capaci a perpetrare uno sforzo nel tempo.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=463&controller=product



Lo sport delle donne. Donne sempre più determinate, competitive e resilienti. Nello sport non è importante solo la forza, la resistenza e i muscoli, ma è importante sviluppare anche la forza e la resistenza mentale che permettono di andare oltre, di consolidare lo stato di forma. Raggiungere traguardi importanti diventa il coronamento di un sogno, il raggiungimento di un obiettivo ambito, la ricompensa di tanti sforzi e tanta fatica per ottenere qualcosa che si desidera con

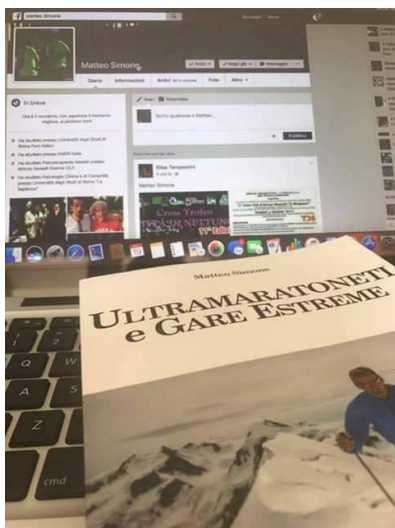
determinazione, tenacia, passione e con l’aiuto di qualcuno che sostiene.



http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=425&controller=product

Sport, benessere e performance. Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta. Attraverso questionari ho raccolto il punto di vista di atleti comuni e campioni, per approfondire il mondo dello sport, e in particolare gli aspetti che incidono sul benessere e sulla performance. È fondamentale conoscere il loro punto di vista a completamento delle teorie relative agli aspetti che incidono sul benessere e la performance dell'atleta e della squadra. Lo psicologo dello sport a volte diventa una figura di riferimento per il singolo atleta, per l'intera squadra, per lo staff, i tecnici, i dirigenti.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=397&controller=product



Ultramaratoneti e gare estreme. Chi sono gli ultramaratoneti? Cosa motiva questi atleti? Quali meccanismi psicologici consentono loro di affrontare gare estreme? Cosa li spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?

Il testo consente di calarsi nella realtà degli ultramaratoneti, grazie all'esperienza diretta dell'autore ed al contributo di centinaia di atleti intervistati che hanno condiviso le loro esperienze di gara. Vi sono i racconti di amanti della corsa e di atleti professionisti. In primo piano è il vissuto esperienziale degli atleti, le loro problematiche, le loro convinzioni, le loro paure, le loro esperienze di vita e i loro successi. Come ci ricorda la psicoterapia della Gestalt è nell'esperienza che risiede la conoscenza. Un testo che permette di avvicinarsi a questo tipo di discipline considerate estreme e impossibili.

http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=357&controller=product

Dott. *Matteo SIMONE* 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Sito web: www.psicologiadellosport.net

Blog: <http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/>

Libri: <http://www.ibs.it/libri/simone+matteo/libri+di+matteo+simone.html>