

Un grande Aldo Zaino per l'età, classe 1935, e per essere sempre presente

Matteo SIMONE

<http://www.psicologiadellosport.net>



Un grande Aldo Zaino per l'età, classe 1935, e per essere sempre presente quando si tratta di correre, di presentare un libro, quando c'è una conferenza stampa di presentazione gara e atleti. Grande per raccontare e imprimere momenti di sport suoi e di altri attraverso foto che scatta prima,

durante e dopo le gare e scrivendo articoli di presentazione e resoconti di gare ed eventi.

Grande per essere consapevole di quello che può fare e dei suoi limiti, ascoltando suggerimenti di familiari e amici. Grande per aver creato il gruppo facebook "podisti over 70"

<https://it-it.facebook.com/groups/1463063463948885/>

per dare visibilità e spazio a persone che continuano a fare sport felicemente e resilientemente ai quali la comunità dovrebbe essere grata per essere persone autonome grazie allo sport che li ha portati attivi con entusiasmo in età avanzate, perché questo è il vantaggio dello sport, preserva persone, le fa star bene fisicamente, mentalmente, emotivamente e anche dal punto di vista relazionale, perché lo sport abbatte muri e barriere, culturali e generazionali.

Un grande Aldo Zaino perché è uno di noi ed è simpatizzante degli atleti con disabilità visiva dell'associazione Achilles international Roma le cui guide aumentano sempre di più e permettono sempre più atleti non vedenti e ipovedenti di correre e mettersi in gioco.

Questo è lo sport che vogliamo. Si è sempre in tempo per prendere un treno dello sport, da piccoli si incontrano sport ma poi per diversi motivi è difficile proseguire e allora da grandi si può riprendere questa passione che diventa un beneficio per il fisico e le mente.



Lo sport è di tutti e per tutti, ognuno con le proprie possibilità e modalità; lo sport fa bene al cuore, al corpo e alla mente; lo sport è inclusivo, aggrega e avvicina persone, culture e mondi; lo sport abbatte muri e barriere fisiche, mentali, culturali e generazionali; lo sport incrementa consapevolezza delle proprie possibilità e capacità e anche dei propri limiti; lo sport permette di andare oltre; lo sport sviluppa fiducia in se e incrementa la resilienza.

Lo sport che vogliamo è competitivo ma non aggressivo, dove si rispetta se stessi e gli altri; uno sport dove si può sperimentare uno spirito di squadra accogliente e rispettoso dove c'è posto per tutti e ognuno apporta il proprio importante contributo; uno sport dove la fatica e l'impegno viene ripagata con riconoscimenti e attestati di stima e di rispetto.

Lo sport che vogliamo è lo sport che ci permette di metterci in gioco apprendendo dall'esperienza; uno sport dove si sperimentano sensazioni ed emozioni; uno sport che fa ritornare a casa soddisfatti e contenti; uno sport che ci fa lasciare una zona di comfort per apprendere dall'esperienza.

Lo sport ti fa tornare a giocare come bimbi, ti fa perdere l'età anagrafica, si apprezza il gusto di sporcarsi, cadere, sbagliare. A volte lo sport confonde, fa perdere il senso del tempo atmosferico, il tempo che passa, il traguardo che arriva; a volte lo sport ti fa incontrare persone e paesaggi, ti fa viaggiare nei sogni e nella realtà. Questo è lo sport che vogliamo, si è più coraggiosi, si diventa anche più autonomi, consapevoli, fiduciosi e resilienti.



Prospettiva Editrice sostiene il #iorestoacasa fissando ad €1 (simbolico) le spese di spedizione su tutto il catalogo online. 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://ilsentieroadalternativo.blogspot.it/>

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