

SPORT, BENESSERE e PERFORMANCE

Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta.

Autore: Matteo Simone

Prospettiva editrice, Civitavecchia, 2017.

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

ISBN: 9788874189830 Sport & Benessere 2 | p.279 | ed. dicembre 2017



Sollecitato da un amico triatleta ho pensato di scrivere un libro che parli non solo di campioni, ma anche dell'atleta comune lavoratore, il quale deve districarsi tra famiglia e lavoro per coltivare la sua passione sportiva, per trovare il tempo per allenarsi, praticare sport, stare con amici atleti, partecipare a competizioni. 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. Occupandomi di psicologia dello sport, è importante, oltre allo studio e alla formazione accademica, confrontarsi con gli atleti per conoscere il loro punto di vista, le motivazioni, il benessere o le difficoltà che essi sperimentano praticando sport, eventuali rischi. E' 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. Sport, benessere e performance.

L'ULTRAMARATONETA DI CORATO.

Esperienze, sensazioni, emozioni e aspetti psicologici di un atleta di corsa delle lunghe distanze.

Autore: Matteo Simone e Giuseppe Mangione.

Genere: Saggistica (Sport). Formato (mm.) 200 x 130. Pag. 108



L'intento di questo libro, scritto da uno psicologo e da un atleta di corsa di lunghe distanze, è di esprimere il senso dello sport, della corsa in particolare. Nel testo si parla del mondo dello sport che racchiude diversi aspetti quali il benessere psicofisico, emotivo e relazionale attraverso la partecipazione ad allenamenti e gare incontrando amici e avversari; sani stili di vita; l'aspetto mentale che ha grande importanza per il raggiungimento di obiettivi, la performance e per superare crisi e difficoltà sia nello sport che nella vita. Nel testo si parla di impressioni, sensazioni e tante emozioni; aspetti mentali quali l'autoconsapevolezza, motivazione, autoefficacia, resilienza. Giuseppe racconterà con le sue parole in corsivo le sue esperienze e le sue impressioni in gare lunghe e difficili.

<http://www.arduinossaccoeditore.eu/products/l-ultramaratoneta-di-corato/>

L'UOMO DEI PODI

Scritto da Matteo Simone e Antonello Vargiu



Matteo Simone
Antonello Vargiu

L'UOMO DEI PODI

RIFLESSIONI PSICOLOGICHE
SU UN ATLETA VINCENTE

Prefazioni di
Marco Guicciardi
Corrado Mazzetti



Stralcio prefazione di Corrado Mazzetti

Antonello ha un modo molto originale di raccontare la sua gara, ci coinvolge non solo con le sue emozioni ma ha il dono di entrare in empatia fisica e mentale con i suoi “fratelli di strada”, gli avversari, i concorrenti. Per ognuno di loro raccoglie testimonianze, ci comunica i loro sentimenti, paure, dialoga mentre corre con la testa con la loro testa, perché, chi non corre forse non lo sa, si corre con la testa e poi con le gambe, se la testa non gira nemmeno le gambe girano.

Ogni racconto è intramezzato da considerazioni riguardanti la psicologia dell'atleta che corre, ricche di spunti di riflessioni di Matteo Simone, psicologo clinico e dello sport e psicoterapeuta Gestalt, specializzato in “resilienza”, che in parole semplici è la capacità di flettersi, di piegarsi come un elastico, per tornare poi nuovamente allineato, o meglio, più allineato di prima.

Stralcio prefazione del Prof. Marco Guicciardi

La lettura del testo di Simone e Vargiu ha stimolato in me due riflessioni. La prima ha a che fare con la vividezza dei ricordi, la ricchezza delle sensazioni e il pulsare dei pensieri che accompagnano le salite, i cambi di direzione, i sorpassi e i traguardi del nostro atleta.

Tonara, Orroli, Pula, Bultei, San Gavino, Capoterra, Alà dei Sardi non sono solo luoghi geografici, insediamenti abitativi della nostra stupenda isola, ma sentieri, selciati, dirupi dove si odono il calpestio dei piedi, le urla di incitamento dei tifosi, l'odore acro del sudore e dove si scorge un pennacchio di fumo, frutto della legna appena accesa per il successivo ristoro.

La seconda riguarda gli individui che si affacciano in questo scenario e in particolar modo gli atleti, che con le loro andature, falcate, passi e movenze diventano per noi familiari. Tra questi ve ne è uno, lo psicologo, che non appare mai nel proscenio, ma dietro le quinte sussurra, riflette, anticipa o commenta quanto momento per momento l'atleta elabora, osserva o ricorda con estrema precisione. La sua è una presenza discreta, mai invadente, che lascia fluire il racconto e l'esperienza dell'Altro. Quasi una guida o un accompagnatore, che insieme all'atleta, partecipa dei misteri della corsa, sia essa una campestre, una maratona o una gara podistica, mostrando la stessa curiosità, stupore e appagamento, quasi che avesse corso al suo fianco. In questo suo incedere l'attenzione è sempre rivolta a cogliere nelle pause, nell'affanno o nelle argomentazioni dell'atleta un elemento di riflessione e confronto, una possibilità di espandere l'esperienza in atto sino a farne un esempio per una classe di azioni simili o contrarie. Così è per la motivazione, la consapevolezza o la preparazione mentale.

MODULO RICHIESTA SAGGIO BIBLIOTECA

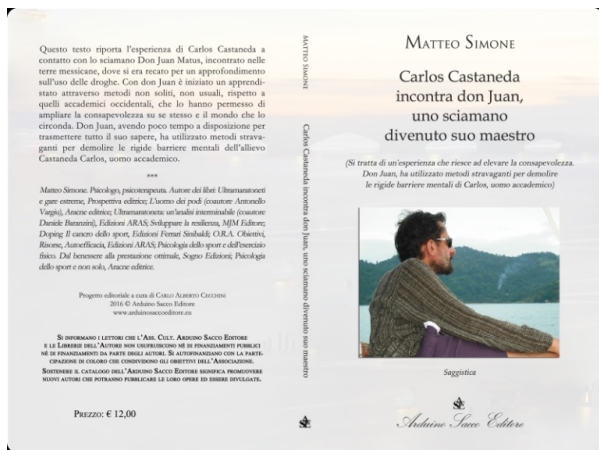
<http://www.aracneeditrice.it/aracneweb/index.php/modulo-richiesta-saggio.html?isbn=9788854894440&dest=biblioteca>

CARLOS CASTANEDA INCONTRA DON JUAN, UNO SCIAMANO DIVENUTO SUO MAESTRO

Autore: Matteo Simone

Arduino Sacco Editore, Roma, 2016

<http://www.arduinossaccoeditore.eu/products/carlos-castaneda-incontra-don-juan-uno-sciamano-divenuto-suo-maestro/>



Questo testo riporta l'esperienza di Carlos Castaneda a contatto con lo sciamano Don Juan Matus, incontrato nelle terre messicane, dove si era recato per un approfondimento sull'uso delle droghe. Con don Juan è iniziato un apprendistato attraverso metodi non soliti, non usuali, rispetto a quelli accademici occidentali, che lo hanno permesso di ampliare la consapevolezza su se stesso e il mondo che lo circonda. Don Juan, avendo poco tempo a disposizione per trasmettere tutto il suo sapere, ha utilizzato metodi stravaganti per demolire le rigide barriere mentali dell'allievo Castaneda Carlos, uomo accademico.

ULTRAMARATONETI E GARE ESTREME

Autore : Matteo Simone

Prospettiva editrice, Civitavecchia.

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

Riferimento: ISBN: 9788874189441 14,00 € p.298 Sport & Benessere 1 || ed novembre 2016



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?

Questi i quesiti che si è posto l'autore Matteo Simone per stendere questo libro, si parla di ultramaratone e di gare estreme per lunghezza chilometrica, per condizioni fisiche-naturalistiche e meteorologiche nelle quali si affrontano i percorsi, per le richieste mentali poste a questi atleti. 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 libro affascinante che riporta le motivazioni di queste persone, che tratteggia le loro strutture caratteriali. Un testo che permette di avvicinarsi a questo tipo di discipline considerate estreme e impossibili.

ULTRAMARATONETA: UN'ANALISI INTERMINABILE

Autore : Matteo Simone e Daniele Baranzini



Edizioni ARAS, Fano, 2016.

L'intento di questo libro è di illustrare l'ultramaratona, un particolare vissuto di sport a volte considerato estremo, ai limiti della umana ragionevolezza. L'opera è una sorta di fantastico saggio poetico. L'intento degli autori è di illustrare un particolare vissuto di sport a volte considerato estremo, ai limiti della umana ragionevolezza. L'opera è frutto di una sorta di dialogo e corrispondenza tra i due autori. Daniele Baranzini si racconta

attraverso la sua pianificazione e progettazione di lunghe gare da interpretare e portare a termine e Matteo Simone, come un archeologo, cerca di entrare nella psiche di Daniele alla ricerca di un senso. <http://www.arasedizioni.com/files/catalogo/popup.php?cID=1&pID=854>

SVILUPPARE LA RESILIENZA

Per affrontare crisi, traumi, sconfitte nella vita e nello sport.

Autore : Matteo Simone

MJM Editore, 2014. <http://www.mjmeditore.it/autori/matteo-simone>



L'obiettivo del mio testo "Sviluppare la Resilienza" è illustrare, in maniera teorico e pratico-esperienziale, aspetti inerenti la resilienza e le modalità per svilupparla; fornire strumenti teorico-pratici per stimolare l'autoconsapevolezza e valorizzare le risorse personali e di rete.

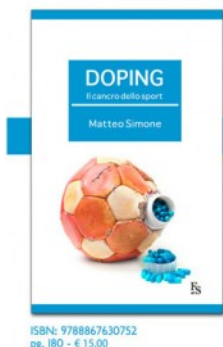
La distribuzione del libro è partita il giorno 15/10, ora si può richiedere il libro in qualunque libreria d'Italia.

Prefazioni di Isabel Fernandez (Presidente Associazione EMDR Italia) e Sergio Mazzei (Direttore dell'Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari). Introduzione di Isa Magli.

DOPING

Il cancro dello sport"

(2014) ISBN: 9788867630752 <http://edizionifs.com/shop/doping/>



L'utilizzo degli steroidi anabolizzanti (SA) all'inizio riguardava solo gli atleti d'élite praticanti sport di potenza, ma in seguito si è esteso a macchia d'olio alle altre discipline sportive e anche agli atleti amatoriali.

DI MATTEO SIMONE

Psicologo clinico e di comunità, psicoterapeuta della Gestalt, terapeuta E.M.D.R. (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Esperto in psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Ipnoterapeuta Ericksoniano. Specializzato sul tema delle dipendenze presso la Scuola Nazionale Dipendenze del Dipartimento Politiche Antidroge - Presidenza Consiglio dei Ministri. Si occupa del trattamento dei traumi, di selezione del personale, formazione, performance e preparazione mentale in ambito sportivo. Appassionato di sport pratica: podismo, canoa, ultramaratone.

Nella gara sportiva oggi si è arrivati ad un agonismo così spinto, ad interessi economici così grossi che l'atleta cerca ogni mezzo per migliorare la sua prestazione. Anzi, l'atleta riporta di sentirsi "costretto" a fare questo, perché i tifosi richiedono, i giornali criticano le scarse prestazioni, gli allenatori spingono perché l'atleta abbia sempre un rendimento maggiore.

O-R-A· Obiettivi, Risorse, Autoefficacia.

Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport



Edizioni ARAS, Fano, 2013 ISBN 978-8896378991

<http://www.arasedizioni.com/files/catalogo/popup.php?cID=1&pID=266>

<https://emdria.omeka.net/items/show/22349>

L'obiettivo di questo mio scritto è illustrare argomenti riguardanti il raggiungimento di obiettivi nella vita e nello sport, con un mio modello di intervento denominato Modello O.R.A. che è l'acronimo di Obiettivi, Risorse ed Autoefficacia.

Si rivolge agli adulti, educatori, operatori d'aiuto, studenti di psicologia, psicologi, psicoterapeuti, professionisti che gravitano attorno al mondo dell'atleta e agli atleti stessi.

Introduzione a cura di Nino Geniola, psicologo-psicoterapeuta, riporto alcuni passaggi: “In questo libro vi è la spinta ottimistica a ricercare il benessere attraverso lo sport, prestando attenzione alle risorse a disposizione dentro ogni singola persona. O.R.A. è una formula efficace dal punto di vista del *problem solving* e può rappresentare un valido supporto a chi è interessato alla psicologia dello sport, della salute e del benessere.”

PREFAZIONE di Sergio Mazzei, Direttore dell’Istituto Gestalt e Body Work di Cagliari, riporto alcuni passaggi: “...nell’attività sportiva così come nelle pratiche delle arti marziali, il lavoro con la consapevolezza non si riferirà soltanto alla dimensione corporea ma andrà esteso evidentemente anche all’esperienza emozionale e a quella del pensiero.

Da tutto ciò si evince che emozioni e pensieri possono essere utilizzati per potenziare la propria determinazione al raggiungimento dell’obiettivo prefissato. Avendo un corretto atteggiamento come quello praticato nella meditazione *Vipassana*, emozioni e pensieri possono favorire lo sviluppo della concentrazione in quanto conseguentemente alla loro manifestazione si aumenta l’impegno di non distogliere l’attenzione acquistando pertanto, nel corso dello sviluppo della pratica, maggiore presenza.”

PSICOLOGIA DELLO SPORT E DELL’ESERCIZIO FISICO

Dal benessere alla prestazione ottimale

Sogno Edizioni, 2013.

Il presente volume affronta le problematiche inerenti l’attività fisica intesa sia quale forma preventiva tesa al benessere fisico, sociale e psicologico, sia quale sport da praticare per raggiungere prestazioni eccellenti. Il tema del benessere è considerato da diversi punti di vista sia psichico che fisico e con un approccio della Terapia della Gestalt che è un approccio fenomenologico esistenziale.

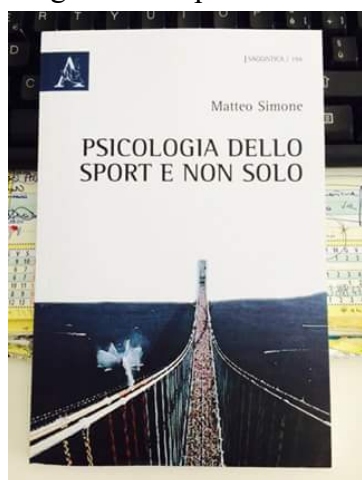
<http://www.amazon.it/Psicologia-dellesercizio-benessere-prestazione-ottimale/dp/8896746396>

PSICOLOGIA DELLO SPORT E NON SOLO

Psicologia dello sport e non solo

ISBN: 978-88-548-3883-3, Aracne, 2011

Pagine scelte per te



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 tengono 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), metodo usato per risolvere l’ansia da prestazione e per migliorare il rendimento sul lavoro e in ambito atletico e artistico.

<http://www.aracneeditrice.it/aracneweb/index.php/catalogo/area/areanarrativa/saggistica-varia/9788854838833-detail.html>