

Tiziana L. J. Imperatore: *Quando corro sto bene e rilassata, mi sento viva*

Corro sempre, se non corro non sono felice

Matteo SIMONE

Lo sport è un'ottima opportunità per sperimentare benessere, per star bene, per sentirsi vivi intensamente, per seguire uno stile di vita sano e gratificante, per condividere allenamenti, gare, fatica e gioie con altri, per far parte di gruppi e squadre.



Di seguito approfondiamo la conoscenza di Tiziana (ASD Carmax Camaldolese) attraverso risposte ad alcune mie domande.

La gara dove hai sperimentato le emozioni più belle? *Mezza maratona a Napoli nel 2021 dove ho fatto anche il mio PB di 1h57', correvo facendo da cicerone a un gruppo*

di runner torinesi quando, a 5 km dalla fine, il mio socio di corsa mi prende per mano e mi tira dicendo che finalmente era ora di correre.

Partecipare a gare è anche una grande opportunità di conoscere persone e città mettersi in gioco, fare esperienza, divertirsi faticando.



Il 14 novembre 2021, Tiziana ha corso la Mezza Maratona 'Neapolis Marathon' a Napoli in 1h57'33".

Cosa sperimenti prima, durante, dopo una gara? Mi piace adrenalina prima della gara, entusiasmo, la musica, quella felicità ed euforia che coinvolge tutti noi.

La gara risulta essere una grandissima opportunità di ritrovo di amici e altri atleti pronti a partire con entusiasmo, dubbi, allegria, tensione, preoccupazione. Ognuno in base alle proprie aspettative, allenamenti svolti, progetti.

Una parola o frase che ti aiuta nei momenti difficili? *La mia frase è 'carpe diem'. Io vivo il presente e la vita molto intensamente. al massimo.*



In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana? *Lo sport ti insegna a vivere e a superare gli ostacoli senza barare. Faccio sport da sempre e non potrei starne senza. Lo riconosci uno sportivo dal sorriso. Chi corre combatte e di fronte ai problemi non piange ma trova la strada per superarli. La vita è una corsa, a un certo punto pensi di mollare ma è un attimo e poi cominci a correre più forte perché sei più forte del dolore e della stanchezza. I limiti sono solo nella tua testa.*

Hai il limite nelle tue gare? *Il limite sono io...cerco sempre di migliorarmi ma non sono accanita. Conosco i miei limiti e la vita che faccio non mi dà il tempo di fare la vita di un atleta. In gioventù partecipavo a gare regionali allenandomi tre ore al giorno e facendo una vita sanissima.*

Nella vita ci sono fasi e opportunità, ogni momento e periodo bisogna sapere quello che si può fare con le motivazioni e le risorse del momento.

Ritieni utile lo psicologo nello sport? *Credo che lo sport sia il migliore psicologo.*

La tua gara più estrema o più difficile? *Ogni gara che faccio è la più difficile 😊. Forse la dieci km di Lanciano in Abruzzo del 2023...salivo e scendevo poi a un certo punto scale e scale...però mi sono divertita e sono tornata con uno scatolone di 8 kg di pasta.*

In ogni gara ci si mette alla prova, con qualsiasi percorso, cercando di dare il meglio, confrontandosi con gli altri e apprendendo dall'esperienza, possibilmente portando a casa sensazioni ed emozioni intense e possibilmente pacchi gara e premi.

Ti ispiri a qualcuno? *Non mi ispiro a nessuno.*



C'è qualcuno che ti incoraggia o scoraggia nelle tue imprese sportive? *Mi incoraggio da sola... mi scoraggia un po' la famiglia e il lavoro che non mi fanno allenare come vorrei.*

Cosa dicono di te familiari, amici, colleghi di lavoro, fan? *I miei amici e familiari condividono la corsa perché ne parlo di continuo. Per loro sono completamente pazza. Mi sveglio alle 5 per correre e poi vado in ufficio con la bici. La settimana scorsa la mia collega era felicissima perché andava in crociera e io super felice perché dovevo fare 3 gare in 7 gg.*

Ognuno ha la sua passione, le sue motivazioni, si entusiasma in certe occasioni e a volte la corsa rende felici, consapevoli e resilienti e bisogna trovarsi spazi e tempi per allenarsi e gareggiare, ritagliandole ad altre attività familiari, lavorative, relazionali.

Quali sono gli ingredienti del successo? *Il successo? Stare bene con se stessi, secondo me è la base per essere felice. Chi sta bene non prova invidia ma gioia per chi è felice come te.*

Cosa ti spinge a fare sport? *Mi sento bene e sono felice, vorrei continuare così. Io vivo la realtà, se voglio qualcosa cerco di realizzarla in tutti i modi.*



Cosa dà e cosa toglie lo sport? *Lo sport non toglie nulla, ti dà solo. Quando sto giù corro, quando sto bene corro. Corro con amici o da sola, con pioggia, vento, sole, in vacanza, sempre perché se non corro non sono felice.*

Basta poco per essere felici, a volte una semplice corsa rende felici, fa sperimentare benessere, fa sentirsi vivi, da soli o in compagnia, in qualsiasi condizione climatica.

Cosa diresti a te stessa di dieci anni fa? *Nulla perché ero uguale.*




 **Bestseller** 31° in **Psicologia dello**

Sport, benessere e performance. Aspetti psicologici che influiscono su...

di Matteo Simone - Prospettiva Editrice

Disponibile in 2-3 giorni

 Disponibile anche in **E-Book**

€ 13.30 ~~€ 14.00~~

Spedizione **GRATUITA** sopra € 25



Gli allenamenti più importanti? *Gli allenamenti migliori le ripetute che faccio con il mio terribile coach. Poi anche le lunghe distanze, le schifo abbastanza...*

Che significato ha per te un podio o personal best? *Il podio o il PB mi dà un senso di appagamento. Mi dico brava Tiziana ci sei riuscita.*

Sperimentare successo è un'ottima motivazione per andare avanti continuando a fatica con impegno e determinazione per cercare nuovi risultati sfidanti.

In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana? *Lo sport ti insegna a vivere e a superare gli ostacoli senza barare. Faccio sport da sempre e non potrei starne senza. Lo riconosci uno sportivo dal sorriso. Chi corre combatte e di fronte ai problemi non piange ma trova la strada per superarli. La vita è una corsa, a un certo punto pensi di mollare ma è un attimo e poi cominci a correre più forte perché sei più forte del dolore e della stanchezza. I limiti sono solo nella tua testa.*

Cosa hai scoperto del tuo carattere facendo sport? *Ho scoperto di essere una persona migliore, ancora più positiva e determinata.*

Prospettivaeditrice

Sport & Benessere 05

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. Sempre più le donne stanno dimostrando di essere fortissime atlete e nelle gare di endurance competono anche con gli uomini con tanta grinta e forza, infatti è già successo che in gare considerate più dure d'Europa la vincitrice assoluta è stata una donna Americana. Anche le donne Italiane sono tanto forti e resistenti, donne che iniziando con piccoli passi riescono a battere anche il record maschile di scalinata di un edificio. 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. Lo sport permette di sperimentare la resilienza, non mollare mai, andare avanti e continuare per portare a termine la propria impresa, la propria sfida personale; per alzare gradualmente l'asticella e affrontare gradualmente situazioni sportive o della vita quotidiana sempre più difficili con la convinzione di saperne uscire fuori sempre più rafforzati. Si apprende dalle esperienze, aumenta l'autoefficacia attraverso esperienze di successo o superamento di difficoltà; superare momenti difficili aiuta ad andare avanti, se ce l'hai fatta una volta, ce la farai anche una seconda volta. La pratica di uno sport diventa onerosa dal punto di vista dell'impegno fisico e mentale ma in cambio si riceve tante soddisfazioni, si forma il carattere, si aderisce a dei valori unici e si fa parte di un gruppo di persone condividendo sensazioni ed emozioni uniche.



Matteo Simone, psicologo e psicoterapeuta Gestalt ed EMDR, specializzato anche in ambito sportivo, atleta e ultrarunner, autore di diverse pubblicazioni: *Sport, benessere e performance*; *Carlos Castaneda incontra don Juan, uno sciamano divenuto suo maestro*; *Ultramaratoneti e gare estreme: Sviluppare la resilienza*; *Doping Il cancro dello sport*; *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia*; *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*; *Psicologia dello sport e non solo*. Dirigente dell'ASD "Atletica La Sbarra & I Grilli Runners".

In copertina: da sinistra Virginia Olivieri, Lorena Brusamento, Luisa Zecchino, Francesca Innocenti. Foto di Elena Bianchi

www.prospettivaeditrice.it

EURO 14,00



9 788894 095152

Matteo Simone

LO SPORT DELLE DONNE

*Donne sempre più determinate,
competitive e resilienti*



Prospettivaeditrice

Prossimi obiettivi a breve, medio, lungo termine? Vorrei fare nell'immediato mezze in Europa e ovviamente New York.

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

<https://ilsentieroalternativo.blogspot.com/>

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo