

## Intervista a Matteo Simone al termine della stagione sportiva 2016

L'anno 2016 è ormai alle spalle: un primo bilancio della tua attività sportiva.



Quest'anno dal punto di vista fisico sportivo posso vantare solo un ciclo pellegrinaggio da Fiuggi a San Giovanni Rotondo di 330 km. È stata una bella sfida, il massimo chilometraggio in una giornata. La partenza era alle 1:00, eravamo un gruppo di 12 persone, tra i quali anche una donna. La cosa bella di queste sfide, almeno per quanto mi riguarda, è che alla partenza c'è la considerazione che si tratti di un'impresa notevole e che finché non si parte, c'è anche qualche perplessità rispetto alla buona riuscita. In particolare, quel giorno di luglio, avevo appena cenato e aspettavo un amico che mi accompagnava in macchina a Fiuggi e nell'attesa avevo sonno, così come avevo sonno nel tragitto in auto da Roma a Fiuggi, ma salito sulla bici tutto è cambiato, ero pronto alla sfida, le endorfine iniziavano ad andare in circolo, l'attivazione psicofisica aumentava. Ed è andata tutto bene, sembrava quasi impossibile, ma ce l'ho fatta, ho saputo gestire bene le mie forze e le mie energie; all'inizio ero l'ultimo del gruppo ma ogni volta riprendevo il gruppo e poi ho capito che non mi stancavo mai, avevo un'andatura che mi permetteva di andare sempre avanti facendo soste di poco tempo, mentre gli altri correvano ad andature elevate e poi facevano ampi recuperi. Allora ho iniziato a raggiungerli e a partire subito in modo che era il gruppo che poi doveva raggiungermi e superare così ho fatto fino a destinazione.



Oltre all'attività sportiva individuale, posso menzionare una eccellente prova di gruppo con la mia squadra *La Sbarra & I Grilli* arrivati primi come squadra maschile e terzi come squadra femminile

alla *Corri per il Verde*. Inoltre sono contento per l'aumentare degli atleti con disabilità visiva e l'aumentare delle guide che riusciamo a coinvolgere per portare avanti il progetto *Achilles International*, sempre più persone sono sensibili agli altri e vogliono sperimentarsi come guide.

Per concludere sono soddisfatto della mia attività sportiva culturale che mi ha permesso di scrivere nel 2016 ben 4 libri, di cui due a quattro mani, e precisamente sono stati pubblicati:

***Ultramaratoneta: un'analisi interminabile* (coautore Daniele Baranzini), Edizioni ARAS, Fano.**

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.

<http://www.arasedizioni.com/files/catalogo/popup.php?cID=1&pID=854>

**M. SIMONE, *Carlos Castaneda incontra don Juan, uno sciamano divenuto suo maestro*, Arduino Sacco Editore, Roma, 2016**

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



**ISBN - 978-88-6951-229-2 Prezzo: € 12,00 Genere: Saggistica Formato (mm.) 200 x 130 Pag. 130**

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

**M. SIMONE, *Ultramaratoneti e gare estreme*, Prospettiva editrice, Civitavecchia, 2016.**

[http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id\\_product=357&controller=product](http://www.prospettivaeditrice.it/index.php?id_product=357&controller=product)

**Riferimento: ISBN: 9788874189441 14,00 €**



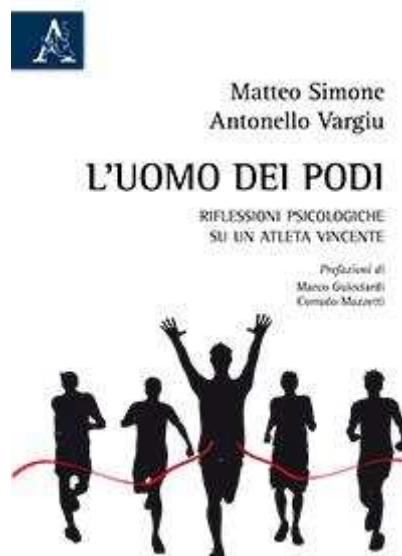
**Chi sono gli ultramaratoneti? Cosa motiva questi atleti? Quali meccanismi psicologici consentono loro di affrontare gare estreme? Cosa li spinge a spostare sempre più in avanti i limiti fisici?** Vi sono i racconti di amanti della corsa e di atleti professionisti. In primo piano è il vissuto esperienziale 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.

*L'uomo dei podi Riflessioni psicologiche su un atleta vincente*, Co-autori Matteo Simone, Antonello Vargiu, Aracne editrice, Roma, 2016. ISBN 978-88-548-9444-0.

<http://www.aracneeditrice.it/aracneweb/index.php/pubblicazione.html?item=9788854894440>

Pagine scelte per te <http://www.aracneeditrice.it/pdf/9788854894440.pdf>

Matteo Simone <http://www.aracneeditrice.it/aracneweb/index.php/autori.html?auth-id=235650>



Fotografie di Antonio Cuccu, Bianca Figus, Roberto Micheletti, Antonio Pilia, Katy Rossino

La corsa, per quanto scaturisca dalle contrazioni muscolari, dalle scariche neuronali, dagli appoggi dei piedi e si leghi indissolubilmente con sudore, dolore e affanno, non trascura i pensieri, le emozioni e i ricordi del nostro spettatore interiore: sia esso psicologo o meno. Questa è la magia della corsa, un'esperienza estetica e motoria, un modo di esserci col corpo e con la mente, in un perfetto equilibrio

**Obiettivi per il 2017.** L'obiettivo di quest'anno è ripartire con le ultradistanze e cercare di fare la *Nove Colli Running* di 202,4 km senza pretese, passando per gare intermedie di maratone, 50 km, 6 ore, 12 ore, 100 km, 24 ore, 100 miglia.

Continuare a correre come guida di atleti con disabilità visiva, continuare a correre con la squadra *La Sbarra & I Grilli*, partecipare alle escursioni con il *Team Frizzi e Lazzi Walking*.

Ho in cantiere almeno tre libri con i seguenti probabili titoli:

*Sport, benessere e performance;*

*Lo sport delle donne;*

*Maratoneti e ultrarunner.*



**Le gare ai cui hai partecipato, che cosa ti hanno rivelato?** “L'importanza dell'attenzione a se stessi, soprattutto rispetto alla nutrizione, al prevenire eventuali problemi fisici, inoltre elevare le pratiche di autoprotezione con massaggi, pratiche di meditazione e *yoga*.”

**Ti piace il mondo della corsa?** “Il mondo della corsa mi piace per gli incontri che si fanno con gli altri atleti, per il gesto atletico più o meno veloce, più o meno resistente, per sentieri, per le condizioni climatiche.”

**Partecipi agli allenamenti e gare con il gruppo *Achilles International Roma*. Raccontaci le tue esperienze.**

Le esperienze sono uniche, si tratta di praticare attenzione, osservazione, gentilezza, presenza, generosità.

**Come curi la tua alimentazione?** “Sono vegano, all’occorrenza mi rivolgo a un nutrizionista, faccio particolare attenzione al colesterolo, a integrare proteine sufficienti.”



**L’episodio o aspetto sportivo del 2016 che più ti ha segnato in positivo?** “Il ciclo pellegrinaggio Fiuggi-San Giovanni Rotondo di 330 km, una sfida ben portata a termine, che mi ha dato una marcia in più nello *sport* e nella vita.”

**Ti senti più forte nel fisico o nella mente?** “Nel fisico abbastanza forte, nella mente sicuramente più forte.”

**Quale distanza ritieni sia più adatta a esprimere le tue qualità sportive?** “Forse la 100 km, ma non si finisce mai di scoprire.”

**Un personaggio a cui sei particolarmente legato/a nella tua attività sportiva?** “Forrest Gump.”

**Correrai ancora per tutta la vita?** “Sì finché ce la farò con il corpo e con le gambe e poi continuerò a correre con la mente.”

**STEFANO SEVERONI**