

Francesco Colella, triathlon: *Da ragazzino l'ispirazione era mio padre*

La mente è l'arma più forte per permettere di superare tutte le avversità

Dott. Matteo Simone

Lo sport risulta essere una grande opportunità educativa fin da piccoli, ispirati da propri familiari o altri personaggi sportivi.



Di seguito approfondiamo la conoscenza di Francesco attraverso risposte ad alcune mie domande.

Qual è stato il tuo percorso sportivo? *Percorso sportivo partito fin da giovane in virtù dell'esempio in famiglia considerando che mio padre è un podista.*

Quando e come hai iniziato a praticare il triathlon? *Il triathlon lo pratico da 6/7 anni in virtù del fatto che mi piaceva fare i tre sport.*

L'appetito vien mangiando, se da piccoli si inizia a praticare uno sport, poi si scopre che ci sono altre discipline sportive che si vorrebbero provare accorgendosi di essere portati o comunque che vi è una forte passione e si può considerare di praticare più sport combinandoli come a esempio il triathlon che mette insieme nuoto, bici e corsa.

Cosa dicono familiari e amici della tua attività sportiva? *La famiglia e gli amici sono secondari rispetto al mio benessere, pensano bene perché è indiscutibile faccia bene fare sport.*



Sicuramente fare sport fa bene al fisico, alla mente, a sviluppare autoconsapevolezza, autoefficacia, resilienza, apprendendo sempre più dall'esperienza e mettendosi in gioco in allenamenti e gare da preparare, portare a termine e cercare di fare ottime prestazioni.

Quali competenze, risorse e caratteristiche possiedi come atleta? *Le mie competenze sono quelle acquisite in anni di sport necessarie al mio benessere.*

Pensi che uno psicologo sia utile nel tuo sport? In quali aspetti e fasi? *Il miglior psicologo siamo noi stessi, nessun altro se non il buon Dio possono salvarci da paturnie mentali.*

L'evento sportivo in cui hai vissuto le emozioni più gratificanti? *Ogni evento è una gratificazione.*

Come hai superato crisi, sconfitte e infortuni? *La mente è l'arma più forte per permettere di superare tutte le avversità che nella vita come nello sport ci si presentano davanti.*

Cosa hai scoperto di te praticando sport? *Di me ho scoperto la tenacia, l'umiltà del non dover essere più forte dell'altro, quanto di essere più forte del me che avrebbe mollato.*

Sogni realizzati, da realizzare, irrealizzati? *Sogni da realizzare un mondo che cooperi per una vita più umana.*

Qualche consiglio per chi vuole cimentarsi nel triathlon? *Chi vuole iniziare il triathlon deve solo rimboccarsi le maniche e avere pazienza.*

Chi ti ispira? *Ormai mi inspiro da solo, da ragazzino l'ispirazione era mio padre.*

Cosa c'è oltre lo sport? *Più che oltre lo sport direi che nello sport, autenticamente inteso, c'è l'essenza stessa della vita.*

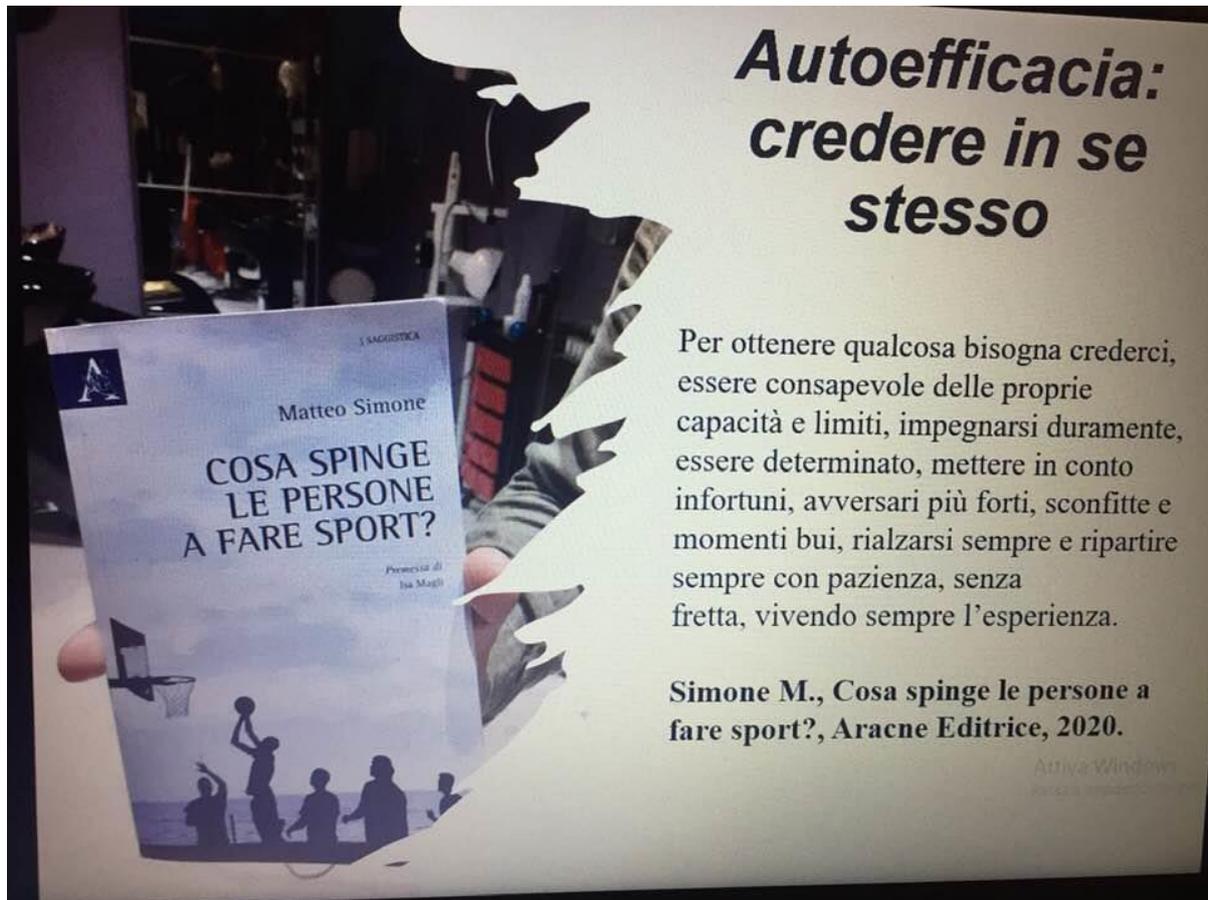
Nello sport cosa e chi contribuisce al tuo benessere e performance? *Personalmente non assumo nulla che aiuti in alcun modo le mie performance adotto uno stile di vita il più possibile sano.*

The image shows the cover of a book titled "SPORT, BENESSERE e PERFORMANCE". At the top left, it says "C.C.C." followed by "CONCENTRAZIONE", "CENTRATURA", and "CONSAPEVOLEZZA" in large, bold letters. To the right, there is a subtitle "...t, benessere e performance" and a "consorzio" logo. Below this, it says "parla non solo di campioni" and "l'atleta comune." and "lo sport a volte diventa" and "riferimento." There is a thumbs-up icon. In the center, there is a list of questions: "Pre-gara, pre-performance: focalizzazione, concentrazione, centratura, consapevolezza." and "Quanto è importante per me? Quale percorso ho fatto? Cosa mi è chiaro? Cosa devo fare bene e cosa non devo sbagliare?". At the bottom, there is a barcode, the website "VAEDITRICE.IT", and a "CONTATTACI" button. The book cover also features a photo of a person in winter sports gear.

Cosa ti fa continuare a fare sport? Hai rischiato di mollare? *Lo sport mi fa stare bene, è il motivo per cui spero di non fermarmi mai ed è il motivo per cui lo consiglio a chiunque, un'ora al giorno toglie il medico di turno.*

C'è stato il rischio di incorrere nel doping? Un messaggio per sconsigliarne l'uso? Il doping non l'ho mai visto e il rischio c'è solo per chi vuole. Doparsi credo sia il modo che lo stolto ha per fare qualcosa che potrebbe fare senza nulla ma per il quale bisognerebbe sforzarsi di più.

Una parola o frase che ti aiuta a crederci e impegnarti? Never give up (Mai arrendersi).



È sempre il momento per mettersi in moto, per iniziare a fare sport, iniziare a incontrare gente in carne e ossa, darsi un appuntamento e un ritrovo per un allenamento o per andare insieme a una gara, questo è lo sport che vogliamo.

Lo sport è come un treno che porta in giro per incontrare gente, sperimentando fatica e condivisione, approfondendo la conoscenza di se stessi e degli altri. Il treno dello sport a volte passa e bisogna farsi trovare pronti e decisi alla fermata per prenderlo al volo e lasciarsi trasportare per strade, ville, parchi e monti. Non c'è un momento preciso per salire sul treno dello sport; non c'è un'età per smettere ed è importante apprendere sempre da ogni esperienza. Per approfondimenti, segnalo alcuni libri:

“Il treno dello sport” - Matteo Simone.

https://www.progettocultura.it/index.php?id_product=1788&rewrite=il-treno-dello-sport-matteo-simone&controller=product



“Correre Con La Mente” - Matteo Simone.

Perché correre? Come iniziare? Superare le avversità, raggiungere obiettivi, realizzare sogni.

https://www.progettocultura.it/index.php?id_product=1313&rewrite=correre-con-la-mente-matteo-simone&controller=product

“Sport, benessere e performance. Aspetti psicologici che influiscono sul benessere e performance dell'atleta” di Matteo Simone. Editore: Prospettiva Editrice. Collana: Sport & Benessere. Data di Pubblicazione: 15 novembre 2017.

<https://www.libreriauniversitaria.it/sport-benessere-performance-aspetti-psicologici/libro/9788874189830>

Dott. Matteo Simone

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

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

<http://ilsentierosalternativo.blogspot.it/p/chi-siamo.html>