

PUBBLICAZIONE MARZO/APRILE 2021



Brossura
Pagine 230 circa
Formato 15x21 cm
Prezzo 20.00 euro
ISBN 978-88-99566-25-8

Matteo Simone

La 100km del Passatore

Una gara fra coraggio e resilienza

Cosa significa correre una gara di 100km? Quali meccanismi psicologici aiutano ad allenarsi e gareggiare con coraggio e resilienza?

La 100km del Passatore è una classica e famosa gara di corsa a piedi da Firenze a Faenza. Lo stesso autore ha partecipato a questa gara sperimentandosi e comprendendo cosa significa fare sport per tante ore, andando incontro a crisi da superare, mettendo in atto strategie per andare avanti e portare a termine la competizione.

È un libro che racconta di atleti di livello nazionale e internazionale ma anche di atleti che hanno la passione della corsa anzi della corsa di lunga distanza e dalla lettura delle interviste completate dai commenti dell'autore basati sulla sua formazione e competenza in psicologia dello sport, aiuta a vedere con occhi diversi questa pratica sportiva, una pratica da avvicinarsi con cautela, attenzione, preparazione.

Sono trattati diversi aspetti della psicologia dello sport tra i quali lo sviluppo della consapevolezza delle proprie capacità e limiti; il grande e importante lavoro della definizione oculata degli obiettivi chiari, difficili, sfidanti ma raggiungibili; il lavoro dell'autoefficacia, il graduale fare affidamento su se stesso, fidarsi sempre di più di se stesso attraverso la riuscita graduale di altri impegni sfidanti che si riesce a portare a termine; inoltre è importante saper superare crisi e infortuni che spesso bloccano e preoccupano l'atleta e solo con una preparazione mentale accurata si riesce a sopportare, aspettare periodi più o meno lunghi distraendosi o prendendosi cura di sé e ritornando agli allenamenti e alle gare più convinti, consapevoli, responsabili e con più entusiasmo.

A chi è rivolto:

Questo testo cerca di spiegare agli atleti, ai familiari, ai curiosi, agli addetti del settore dello sport quali medici, fisioterapisti, allenatori, psicologi dello sport, mental coach cosa significa pensare di preparare una gara di 100km, cosa significa presentarsi alla partenza di una gara di tale difficoltà per lunghezza di chilometraggio, cosa significa attraversare ore e ore di corsa andando incontro a fame e sete e anche privazione del sonno.



Autore:

Matteo Simone. Psicologo, psicoterapeuta Gestalt ed EMDR, Master di 2° livello in Psicologia dello sport. Psicologo del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta (C.I.S.O.M.). Corso di Meditazione Vipassana presso il Centro Dhamma Atala Europa di Marradi. Corso Seekers After Truth (SAT) sulla Psicologia degli Enneatipi mirato al processo di auto-conoscenza personale condotto e coordinato dal Dr Claudio Naranjo. Sport praticati: podismo, ultramaratone, ciclismo, triathlon, yoga.

Autore dei libri: *Maratoneti e ultrarunner. Aspetti psicologici di una sfida*, Edizioni Psiconline, 2019; *Lo sport delle donne*, Prospettiva editrice, 2018; *Sport, benessere e performance*, Prospettiva Editrice, 2017; *Carlos Castaneda incontra don Juan, uno sciamano divenuto suo maestro*, Arduino Sacco Editore, 2016; *Ultramaratoneti e gare estreme*, Prospettiva editrice, 2016; *Sviluppare la resilienza*, MJM Editore, 2014; *Doping Il cancro dello sport*, Edizioni Ferrari Sinibaldi, 2014; *O.R.A. Obiettivi, Risorse, Autoefficacia. Modello di intervento per raggiungere obiettivi nella vita e nello sport*, Edizioni ARAS, 2013; *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*, Sogno Edizioni, 2013; *Psicologia dello sport e non solo*, Aracne editrice, 2011.