

Prospettiva editrice

LO SPORT DELLE DONNE.

Donne sempre più determinate, competitive e resilienti

di **Matteo Simone**

ISBN 9788894995152

Pagg. 184

Prezzo € 14,00

Collana *Sport & Benessere 5*

Formato *Brossura 15cm x 21cm*

Immagini *si b/n*

Ambito *Saggistica, benessere, sport, salute, manuali*



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".

Prospettiva novità

Prospettiva editrice via G. Matteotti, 19 - 00053 Civitavecchia Roma

Tel. e Fax 0766 23598 - www.prospettivaeditrice.it - segreteria@prospettivaeditrice.it