

## Ultramaratoneti e gare estreme PDF

Matteo Simone



*Questo è solo un estratto dal libro di Ultramaratoneti e gare estreme. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Matteo Simone  
ISBN-10: 9788874189441  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2190 KB

## **DESCRIZIONE**

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? Questi i quesiti che si è posto l'autore Matteo Simone per stendere questo libro, si parla di ultramaratone e di gare estreme per lunghezza kilomtrica, per condizioni fisiche-naturalistiche e metereologiche nelle quali si affrontano i percorsi, per le richieste mentali poste a questi atleti. Il testo consente di calarsi nella realtà degli ultramaratoneti, grazie all'esperienza diretta dell'autore ed al contributo di centinaia di atleti intervistati che hanno condiviso le loro esperienze di gara. 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.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

1 Ultramaratoneti e gare estreme Matteo SIMONE Interviste, racconti e testimonianze da parte di atleti di sport di endurance mi hanno permesso di

Ultramaratoneti e gare estreme, Libro di Matteo Simone. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su [libreriauniversitaria.it](http://libreriauniversitaria.it)! Pubblicato da ...

Tanti sono i messaggi di apprezzamento e gratitudine, da parte di tanti ultrarunner, relativi al libro dal titolo "Ultramaratoneti e gare estreme", Prospettiva ...

## ULTRAMARATONETIE GARE ESTREME

[Leggi di più ...](#)