In libreria: Migliorare le prestazioni sportive

Un libro in cui sono approfondite le tematiche della prevenzione del doping offrendo una chiave di lettura originale e proponendo un'alternativa per il miglioramento della prestazione atletica.

Tale alternativa, ancora poco conosciuta in Italia, è rappresentata dalla psicologia sperimentale dello sport, disciplina che studia il ruolo dei processi cognitivi nel regolare le condotte degli atleti.

La prima parte del libro è concentrata sulla descrizione del fenomeno doping. Sono illustrate le tappe storiche, la diffusione tra la popolazione e le normative che ne sanzionano l'utilizzo. Vengono poi presentati gli aspetti psicologici e sociali che determinano l'adozione di pratiche dopanti.

La seconda parte è dedicata alle alternative. In essa viene illustrato l'approccio sperimentale alla psicologia dello sport e vengono presentate nei dettagli due tecniche di intervento al fine di fornire una sorta di guida pratica per l'applicazione concreta degli strumenti psicologici finalizzati all'ottimizzazione della prestazione.

Il libro si rivolge agli studenti di psicologia e scienze motorie ed in generale a coloro che operano in ambito sportivo, ovvero atleti, allenatori, preparatori atletici e psicologi dello sport.

Murgia, M.; Forzini, F.; Agostini, T. (2014). Migliorare le prestazioni sportive. Superare il doping con la psicologia sperimentale applicata al movimento. Milano: Franco Angeli Editore.