

CONTENUTI

Premessa pag. 3

I PARTE

Prestazione sportiva e immediatezza, alcuni spunti pag. 5

La “zona di flusso” o flow-zone pag. 6

La nozione del qui ed ora pag. 8

II PARTE

Un modello di riferimento: il modello ACT - *Acceptance and Commitment Therapy* pag. 11

III PARTE

Sport e Zen: una proposta per “menti illuminate” pag. 25

PARTE IV

L'Atleta Zen pag. 31

APPENDICE pag. 35