

Tags: La preparazione mentale nella pallavolo libro pdf download, La preparazione mentale nella pallavolo scaricare gratis, La preparazione mentale nella pallavolo epub italiano, La preparazione mentale nella pallavolo torrent, La preparazione mentale nella pallavolo leggere online gratis PDF

La preparazione mentale nella pallavolo PDF

Roberto Casadei



Questo è solo un estratto dal libro di La preparazione mentale nella pallavolo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Roberto Casadei
ISBN-10: 9788860285065
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4895 KB

DESCRIZIONE

Nella pallavolo moderna l'evoluzione dell'efficienza fisica e di degli atleti, unita a quella dello studio tattico degli avversari ormai livelli massimali ed ottenere dei miglioramenti risulta sempre più difficile. Per questo motivo il fattore mentale è diventato un elemento fondamentale in grado di fare la differenza tra due squadre dello stesso livello tecnico-tattico e da ciò nasce l'esigenza di divulgare tra gli allenatori, e anche tra gli atleti, la conoscenza delle modalità con cui agisce la mente e delle tecniche di sollecitazione psicologica che consentono di migliorare la prestazione. Questo libro, utilizzando studi ed esperienze dirette dell'autore, è finalizzato ad aiutare allenatori e atleti a raggiungere i migliori obiettivi sfruttando al meglio i meccanismi mentali utili a questo scopo. In particolare agli atleti viene mostrato, tra le altre cose, come riuscire a concentrarsi, ad utilizzare le proprie capacità, a fare ricorso alla visualizzazione, ad avere sempre pensieri positivi e convinzioni potenzianti, a superare situazioni di stress. Con altrettanta efficacia, il libro si rivolge agli allenatori per aiutarli a definire obiettivi chiari, praticabili e finalizzati ad ottenere dei buoni risultati sul campo e per guidarli nel rapporto con i propri atleti, a conoscerli e a rapportarsi adeguatamente con loro, come singoli e come componenti del collettivo da creare e consolidare, valutando con cognizione di causa i diversi rapporti interpersonali. Il manuale fornisce per gli allenatori esercizi specifici, funzionali alle teorie esposte e al lavoro da proporre, per facilitare la crescita mentale dei propri giocatori. Proposte operative intuibili e praticabili con discreta facilità anche dai singoli atleti per poter sviluppare e potenziare le proprie capacità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Nella pallavolo moderna l'evoluzione dell'efficienza fisica e di degli atleti, unita a quella dello studio tattico degli avversari ormai livelli massimali ed ottenere ...

La preparazione mentale nella pallavolo, Libro di Roberto Casadei. Sconto 4% e Spedizione con corriere a solo 1 euro. Acquistalo su libreriauniversitaria.it!

- Indicazioni metodologiche per lo sviluppo del sistema di allenamento nella pallavolo ... tattica, di preparazione fisica e preparazione mentale, ...

LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PALLAVOLO

[Leggi di più ...](#)