



## Automotivacion

By Roca, Josep

PAIDOTRIBO, 2016. Book Condition: Nuevo. La motivación por competir es condición sine qua non para el entrenamiento deportivo y para cualquier actividad que queramos realizar. La sociedad motiva y lo hace de una manera definitiva. Tomar conciencia de ello es fundamental para la comprensión de la motivación y observar todas las maneras concretas de cómo se determina nuestra conducta, especialmente centrándose en las técnicas de persuasión y auto persuasión en juego; es decir, observando cómo se induce a alguien a creer o hacer alguna cosa. En este libro se desarrollan los conceptos básicos y se estudian los mecanismos que nos permiten comprender cómo se desarrolla la automotivación, actividad consciente que lleva a cabo un sujeto reflexivo que procura ser el agente de su conducta. El Dr. Josep Roca es especialista en las aplicaciones de la psicología a la educación física y al entrenamiento deportivo. Se desempeña como profesor de "Psicología de la actividad física y el deporte" en la sede de Barcelona del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña. Su interés profesional se ha centrado en canalizar los contenidos básicos de la psicología hacia una mejora del rendimiento humano en el deporte, así como en otros ámbitos de aplicación como son el...



**READ ONLINE**

[ 6.13 MB ]

### Reviews

*This book is definitely worth acquiring. I have go through and so i am certain that i will likely to read through again again in the future. Its been printed in an exceptionally basic way in fact it is only after i finished reading this publication in which actually altered me, change the way in my opinion.*

-- **Andres Bashirian**

*Comprehensive guide for publication fanatics. This really is for all who statte there had not been a well worth reading through. I discovered this ebook from my dad and i encouraged this book to find out.*

-- **Lacy Goldner**