

OBIETTIVO: VITTORIA

Prezzo: **Prezzo di listino**
19,00 € **Prezzo a te riservato**
18,05 €



Codice	9788835118954
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	6 ott 2021
Reparto	Economia, LIBRI
Autore	Gasperini Isabella
Editore	Franco Angeli

Descrizione

Lo spirito vincente è un grande privilegio di cui possono beneficiare tutti, sia nello sport che nella vita. Questo libro si rivolge a chiunque ambisca a trasformare le proprie potenzialità in carte vincenti e i propri limiti in possibilità: atleti professionisti, dilettanti e amatoriali che vogliono affrontare le competizioni con il giusto atteggiamento.

Per essere vincenti è necessario affrontare la competizione (sportiva e non) avvalendosi dell'atteggiamento giusto.

Ma come metterlo in pratica? Consentendo alla propria parte istintiva e profonda, a cui appartiene lo spirito vincente, di emanciparsi attraverso l'acquisizione di una cultura competitiva (e sportiva) volta alla crescita individuale, nella quale appare fondamentale:

- prendere coscienza del giusto senso della vittoria;
- avvalersi di un'efficace forza di volontà, perché volere è potere;
- credere fermamente nei propri obiettivi, perché solo così è possibile raggiungerli e realizzarli;
- conoscere e riconoscere le emozioni per acquisire consapevolezza di sé;
- trasformare gli imprevisti in opportunità;
- utilizzare la mindfulness per beneficiare di una mente incentrata solo sul momento presente, sul qui e ora, e volta a entrare nello stato di flow.

L'autrice, approfondendo questi aspetti, mostra come si può giungere a realizzare la prestazione eccellente, sensibilizzando il lettore alla consapevolezza che lo spirito vincente è un grande privilegio di cui possono beneficiare tutti, sia nello sport che nella vita. Per questo, il libro è rivolto a chiunque voglia trasformare le proprie potenzialità in carte vincenti e i propri limiti in possibilità, ma anche, e soprattutto, ad atleti professionisti, dilettanti e amatoriali che vogliono affrontare le competizioni con il giusto atteggiamento.

Introduzione

Vincenti: in che senso?

(L'importante non è vincere ma...; Partecipare con spirito vincente; Serve un insieme di potenzialità efficaci; Le peculiarità necessarie per emergere; La sconfitta e la vittoria "si equivalgono"; Vincenti in ogni senso; Schema riassuntivo)

Volere è potere: impariamo a volare

(Partire da un dato di realtà; Lo sport non richiede solo abilità atletiche; Le emozioni dominano sulla performance; Mente e corpo, un mix che brama l'armonia; I pensieri negativi disarmonizzano; Accettare i propri limiti per migliorarsi; Rimanere mentalmente lucidi aiuta; Volere è vedere le "opportunità"; Schema riassuntivo)

Basta crederci fermamente

(La profezia che si autodetermina; Siate quello che vorreste essere; Un piccolo dettaglio può fare la differenza; L'aspettativa fiduciosa realizza; Il fattore emotivo incide sul risultato; Aspiranti vincenti, tutto dipende da voi; In ogni caso esiste anche la fortuna; Schema riassuntivo)

L'efficacia mentale in un mappamondo

(Ognuno vive le situazioni a modo suo; Lo stato d'animo è l'ago della bilancia; Una carta vincente nello sport: il self talk;

Un'altra carta vincente: l'ancoraggio; Schema riassuntivo)

L'efficacia psichica in un bicchiere

(La psicologia del profondo aiuta lo sport; Cosa fare? No, cosa essere; È fondamentale conoscersi; Sappiate che esiste l'inconscio; Siate disponibili al cambiamento; Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?; Divieni ciò che sei; L'obiettivo è orientarci a stare bene; Schema riassuntivo)

Il peggior avversario è dentro di voi

(Quando ci si sabota da soli; Essere talentuosi non basta; Trasforma il boicottaggio in risorsa; Neuroni specchio: i migliori alleati; Schema riassuntivo)

Imprevisti e possibilità

(La frustrazione: subire una scorrettezza; I passaggi di vita: l'infortunio; Gli eccessi: voler strafare; Lo stress: sport e Covid-19; Schema riassuntivo)

Conoscersi: il passe-partout

(Colori e immagini per riconoscersi; Vi propongo un gioco per conoscervi; Alla ricerca dell'equilibrio perduto; L'unione fa la forza; Svelare le emozioni illumina; L'energia dei colori fa bene agli atleti; Schema riassuntivo)

Come il viso sereno del discobolo

(È una questione di atteggiamento; È una questione di mente libera; Vivere nel presente; La mindfulness aiuta nello sport (e nella vita); Volete provare a praticarla?; Rinnovarsi; Schema riassuntivo)

Così giunge la performance eccellente

(Entrare nello stato di flow in un lampo; Cosa succede a livello cerebrale; Vincere? È una conseguenza; Mirate ad essere atleti autotelici; Obiettivo raggiunto; Schema riassuntivo)

Conclusioni

Bibliografia.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

