

L'ATLETA INTERIORE

Prezzo: ~~Regular Price 24,00 €~~ Special Price 22,80 €



Codice	9788835119739
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	14 ott 2021
Reparto	LIBRI
Autore	Rossi Franco, Sabbatini Lucinao
Editore	Franco Angeli

Descrizione

In ogni atleta si cela l'Atleta Interiore. È costituito da pensieri ed emozioni, da sensazioni e percezioni, da capacità e competenze in un sistema capace di essere la fonte potenziante o depotenziante di ogni espressione sportiva. Una dimensione interiore che deve essere considerata in allenamento così come in gara, sia nello sport giovanile sia nell'alto livello. Un libro dedicato agli allenatori, ma ricco di spunti di riflessione e suggerimenti anche per atleti e mental coach.

Allenatori e Tecnici dicono del libro:

"Allenare significa gestire le complessità che ruotano attorno ad un atleta o ad una squadra. È possibile gestire meglio le complessità quando si possiedono competenze trasversali, oggi più che mai necessarie per seguire l'evoluzione del processo di allenamento. Il libro mette bene a fuoco tutte le tematiche, non solo quelle tecnico-metodologiche, necessarie per cogliere l'essenza del lavoro dell'allenatore." Massimo Magnani, Tecnico europeo di Atletica Leggera di IV livello. Allenatore di diversi atleti italiani e stranieri di alta qualificazione. Direttore tecnico-organizzativo della FIDAL dal 2013 al 2016

"L'anima, il cuore, lo spirito, sono l'essenza e la più grande energia interiore che gli esseri umani posseggono. Essere maestri e alchimisti insegnando il coraggio, la motivazione, l'amore, la fiducia, fondamenta per ispirare un'armonica mentalità vincente."

Franco Bertoli, Unico sportivo ad aver conquistato Scudetti, Coppe Campioni e Coppe Italia da giocatore, da allenatore e da dirigente. Capitano della Nazionale Italiana di Pallavolo medaglia di Bronzo alle Olimpiadi di Los Angeles (1984). Soul facilitator, formatore e mental coach professionista

"Quando si parla di agonismo si pensa subito all'atleta evoluto, ma per arrivare all'alto livello non ci si può affidare al mero talento, occorre costruire e sostenere l'atleta nel suo percorso di crescita sportiva e di sviluppo personale complessivo, senza eccessi, senza pressioni, con metodologia e leggerezza. Una professionalità, quella dell'allenatore, che non si improvvisa.

Questo libro è molto interessante e utile in tal senso." Michele Ravagli, Preparatore Atletico della Nazionale Italiana Pattinaggio di Velocità e docente federale FISR. Allenatore di III livello FISR e FIPM. Ex atleta professionista e della Nazionale Italiana di Pentathlon Moderno FIPM

"Questo prezioso libro fornisce agli allenatori gli strumenti relazionali indispensabili per approcciarsi al meglio al proprio gruppo di atleti, aiutando a costruire un efficace dialogo inter e intra personale, aumentando la consapevolezza di sé, capendo come attingere alle potenzialmente infinite risorse interiori." Yuri Bregoli, Istruttore di Karate. Laureato in Scienze Motorie. Campione Europeo (2010, 2012) e Mondiale (2011) WKC

"Un manuale completo e indispensabile per fare la differenza, e soprattutto per far fare la differenza. Unico nel suo genere!" Gianmarco Tamberi Atleta della Nazionale Italiana di Atletica. Primatista italiano di salto in alto outdoor e indoor. Campione Europeo (2016, 2019), Mondiale (2016) e Olimpico a Tokyo (2020)

"Per essere coach di se stessi, per essere di supporto agli altri e per creare la giusta sinergia di gruppo. Un libro 'open mind'. Tantissimi spunti... assolutamente da leggere!" Elisa Togut Atleta della Nazionale Italiana di Pallavolo. Argento (2001, 2005) e Bronzo (1999) ai Campionati Europei. Campionessa Mondiale e MVP a Berlino (2002)

"Questo manuale pone l'attenzione su tutto ciò che gravita attorno a un atleta e che ne influenza la prestazione.

In particolare, aiuta ad acquisire consapevolezza dell'esistenza di quell'Atleta Interiore che caratterizza la prestazione di ogni sportivo. È utile e fondamentale per ogni allenatore!" Valeria Straneo Atleta della Nazionale Italiana di Atletica. Oro ai Giochi

del Mediterraneo (2013) nella mezza maratona. Argento al Campionato Europeo (2014) e Mondiale (2013) nella maratona "Questo libro rappresenta la traccia di un percorso che ogni atleta dovrebbe avere la fortuna di sperimentare. Quando l'attenzione dal cronometro passa alla persona nella sua totalità, è quello il momento nel quale possono accadere cose straordinarie." Linda Rossi Atleta delle Nazionali Italiane di Pattinaggio di Velocità su Ruote e su Ghiaccio (FISR - FISG). Pluricampionessa Italiana, Europea e Mondiale nelle diverse specialità su Ruote. Titoli vinti sia sulle brevi che sulle lunghe distanze

In ogni atleta si cela l'Atleta Interiore(r)

È costituito da pensieri ed emozioni, da sensazioni e percezioni, da capacità e competenze in un sistema intimo e complesso, capace di essere la fonte potenziante o depotenziante di ogni espressione sportiva. Quella parte nascosta e sempre presente, con la quale l'atleta si confronta, dialoga e a volte si scontra. Una dimensione interiore che deve essere considerata dall'allenatore, in allenamento così come in gara, sia nello sport giovanile per il processo di crescita dell'individuo, sia nell'alto livello come elemento spesso discriminante tra gli atleti vincenti e quelli meno performanti.

In questo libro dedicato agli allenatori, dove anche atleti e mental coach trovano molteplici spunti di riflessione e suggerimenti pratici da utilizzare fin da subito, gli autori contribuiscono in modo incisivo all'evoluzione culturale e professionale del mondo sportivo attraverso costanti riferimenti alle più importanti teorie scientifiche, ai riscontri delle ultime e più autorevoli ricerche, e all'esperienza acquisita nella continua sperimentazione sul campo. Grazie alla completezza dei temi trattati in questo testo, l'allenatore impara a vedere l'atleta nel suo insieme oltre i suoi risultati, acquisendo la consapevolezza, le conoscenze e gli strumenti utili a rapportarsi efficacemente con tutto il suo potenziale, espresso e inespresso, ottimizzando la prestazione sportiva e il suo percorso verso l'autorealizzazione e la felicità.

Introduzione

La leadership dell'allenatore

(I criteri fondanti della leadership efficace; Che tipo di leader sei?; L'approccio situazionale alla leadership)

La comunicazione efficace dell'allenatore

(I fondamenti della comunicazione interpersonale; La spiegazione efficace; Il feedback di correzione attiva; Il feedback di rinforzo; Il feedback tra pari (peer to peer); L'informazione d'anticipo (feedforward); Le domande performanti)

La potenza della relazione

(La relazione facilitante; Gli Stati dell'IO; La relazione Adulto-Adulto)

Allenare per obiettivi

(L'importanza degli obiettivi; I modulatori di efficacia; Obiettivi e Variabili di Incidenza Prestazionale (VIP); Gli obiettivi nel piano d'allenamento; La chiusura del ciclo di allenamento)

L'apprendimento nell'allenamento sportivo

(Affrontare il cambiamento; L'elaborazione cognitiva; Le fasi dell'apprendimento; Come migliorare la prestazione;

L'automatismo acquisito)

Il focus dell'atleta

(I diversi tipi di attenzione; Allenare l'attenzione; Come direzionare il focus)

La visualizzazione nello sport

(Tra scienza e storia; Tecniche di visualizzazione applicata; Propedeutica alla visualizzazione; Il Modello PETTLEP; La visualizzazione metaforica; L'allenamento nei periodi di inattività)

Motivazione e autodisciplina dell'atleta

(A piccoli passi verso il successo; L'abitudine appresa; Generare l'interesse; Sviluppare la perseveranza e la grinta; L'intensità agonistica; Dal talento al successo; Riconoscere e valorizzare l'attitudine; Allenare attraverso l'errore)

La consapevolezza dell'atleta

(L'importanza del "qui e ora"; La presenza nel respiro; L'apprendimento consapevole; La consapevolezza corporea; La consapevolezza esterna)

L'emozione nella prestazione sportiva

(Origine e incidenza delle emozioni; Allenare all'emozione; Ottimizzare lo stato emozionale; Il cervello del cuore; Allenare il senso di autoefficacia e l'autostima; La felicità dell'atleta)

Conclusione "speciale"

(Chi vince non sa che cosa si perde (Papa Francesco))

Bibliografia

Ricerche scientifiche

Gli autori.

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

