

Keywords: Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva libro pdf download, Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva scaricare gratis, Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva epub italiano, Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva torrent, Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva leggere online gratis PDF

Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva PDF

Luca Sighinolfi



Questo è solo un estratto dal libro di Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Luca Sighinolfi
ISBN-10: 9788860284693
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3195 KB

DESCRIZIONE

L'antifragilità è la proprietà che utilizza gli stress acuti come fonte di informazione per adattarsi alle situazioni di incertezza. Le modalità di adattamento vengono fortemente sollecitate quando sono esposte a situazioni disordinate e caotiche. La resilienza e la robustezza permettono all'atleta di tollerare gli shock e perseverare verso l'obiettivo. L'antifragilità consente all'atleta di migliorarsi mentre si adatta all'imprevedibilità e al caso. Secondo il modello analizzato in Pallacanestro antifragile, le performance sportive e le performance di eccellenza sono condizionate da cinque componenti: componente tecnico-tattica; componente fisico-atletica; componente psicologica; componente socio-culturale; componente antifragile. Qualsiasi squadra affronta in partita delle fasi in cui la sua performance oscilla verso l'alto o verso il basso, con una buona dose di imprevedibilità e casualità: chiameremo questa variabile "inerzia della partita". Ciò che differenzia le squadre eccellenti è la capacità di massimizzare il punteggio quando hanno l'inerzia della partita a favore. Quello che distingue le squadre vincenti è la capacità di adattarsi cooperativamente agli imprevisti quando l'inerzia della partita è a favore degli avversari. Come pensi di vincere una partita punto a punto se non conosci tutte le componenti che potenziano le tue performance?

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

PALLACANESTRO ANTIFRAGILE SIGHINOLFI LUCA. €18,00 €17,10. Risparmi € 0,90 (- 5
Disponibilità: Limitata. Compra. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva

Scopri Pallacanestro antifragile. Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva di Luca Sighinolfi: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da ...

Come allenarsi all'imprevedibilità sportiva. L'antifragilità è la proprietà che utilizza gli stress acuti come fonte di informazione per adattarsi alle ...

**PALLACANESTRO ANTIFRAGILE. COME ALLENARSI ALL'IMPREVEDIBILITÀ
SPORTIVA**

[Leggi di più ...](#)