

Allenare oggi. Le quattro regole d'oro



Pagine:	164 p., ill.
Collana:	Football
Editore:	Calzetti Mariucci
Anno edizione:	2007
EAN:	9788860281210
In commercio dal:	01/08/2007
Category:	Sport
Autore:	Riccardo Capanna

[Allenare oggi. Le quattro regole d'oro.pdf](#)

[Allenare oggi. Le quattro regole d'oro.epub](#)

Immaginiamo che gli allenatori siano degli scultori, quindi artisti specialisti nel forgiare. Immaginiamo pure che possano avere a loro disposizione del "materiale" (atleti) con cui realizzare delle opere d'arte (prepararli a gareggiare). Nell'ultima metà del secolo scorso, gli "scultori" hanno fatto riferimento formativo a specialisti (fisiologi, neuroscienziati, psicologi) che, per i limitati mezzi di ricerca a loro disposizione, non avevano determinato con chiarezza la composizione di detto "materiale" (le conoscenze di come l'uomo realizza il movimento volontario non erano completamente appropriate). Su queste basi culturali, "gli scultori" si sono attivati per elaborare gli "strumenti" (esercitazioni) più adatti a "sculpire" quel materiale, alcuni dei quali però, sappiamo ora, possono essere considerati non propriamente idonei. Cosa è cambiato oggi nei metodi di allenamento? Dopo aver acquisito nuovi strumenti di analisi, di studio e di ricerca, gli scienziati hanno reso evidente come gli "scultori" per tutto questo tempo abbiano lavorato un "materiale" con caratteristiche sostanzialmente diverse da quelle che credevano avesse (negli ultimi quindici anni sono state scoperte nuove funzioni del sistema senso-motorio). Alla luce di tutto ciò, come stanno vivendo questo momento i tecnici?

Per prendersi cura del nostro viso senza fare errori basta osservare poche e semplici regole. 'Di seguito tutti gli incontri riguardanti le Squadre Marchigiane di serie B, C1, C2, Coppa Italia Femminile Seniores, Under 18, Under 16, Under 16 Femminile, Under. Vi partecipano i quattro Quartieri. Le cattive abitudini alimentari del runner.

Ju jitsu. r. Veglia contro l'omofobia, le parole del vescovo Camisasca: «Voi siete tutti figli miei» di Leonardo Grilli. Una tavoletta può esser definita come un mezzo fisicamente robusto adatto al trasporto e alla scrittura. Oggi ho comunicato al Presidente Carlo Magri la decisione di rimettere il mio mandato di Commissario Tecnico della Squadra Nazionale di pallavolo nelle mani Sue e del. Origini ed evoluzione del gioco. Oggi ho comunicato al Presidente Carlo Magri la decisione di rimettere il mio mandato di Commissario Tecnico della Squadra Nazionale di pallavolo nelle mani Sue e del. Enti associativi e. UmbriaTV, GrifoTube , Tutte le notizie sul Perugia Calcio per itifosi del Grifo. I primi campionati italiani.

Il gioco diventa sport.

I primi campionati italiani.