



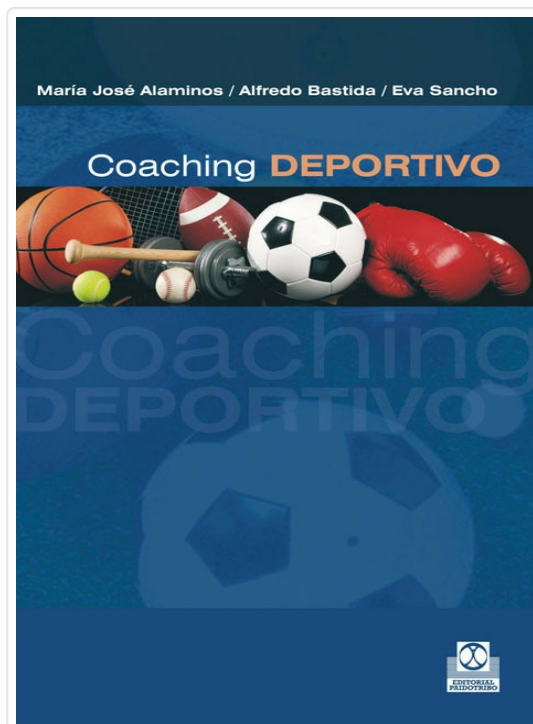
Alaminos, María José

Coaching deportivo. Mucho más que entrenamiento

El "coaching" deportivo es una potente herramienta que genera un fuerte impulso para mejorar el rendimiento deportivo como fin último. Está plenamente enfocado a la acción eficaz y a optimizar el rendimiento con logros reales. Asimismo, promueve una acción sostenida en el tiempo y orientada a conseguir un resultado sobresaliente en las áreas de trabajo que se plantean en las sesiones de "coaching", y que se traduce en una fuente de motivación para seguir avanzando en el proceso.

Este libro ayudará a los entrenadores a desarrollar sus habilidades de líder-"coach" motivando a cada uno de los miembros de su equipo y desarrollando a sus deportistas como personas y como profesionales de alto nivel. Con las técnicas que se presentan se facilita a los deportistas ser conscientes de su aprendizaje y evolución, descubrir cuál es su mayor potencial buscando su mejor rendimiento a su ritmo particular y a medio-largo plazo.

- Cómo elaborar planes de acción personalizada y concreta para cada uno de los deportistas del equipo.
- Cómo introducir las mejoras apropiadas para que la permanencia en la elite deportiva se mantenga firme.
- Cómo potenciar los puntos fuertes y controlar el estrés.
- Cómo trabajar con el deportista la...



Editorial	Paidotribo
Colección	Entrenamiento Deportivo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	272
Tamaño	150x215x mm.
Peso	450
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499101897
PVP	21,90 €
PVP sen IVE	21,06 €

