

Tags: Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono libro pdf download, Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono scaricare gratis, Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono epub italiano, Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono torrent, Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono leggere online gratis PDF

Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono PDF

Jim Afremow



Questo è solo un estratto dal libro di Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jim Afremow
ISBN-10: 9788867631346
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3521 KB

DESCRIZIONE

Anche tra gli atleti più forti al mondo alcuni sono in grado di spiccare sugli altri e di ottenere la loro miglior prestazione nei momenti decisivi e più difficili della competizione. Questi atleti sono la dimostrazione che le sole abilità atletiche non necessariamente conducono a una performance superiore sul campo: ciò che più conta è la preparazione mentale. Come ha affermato Paavo Nurmi, vincitore di nove medaglie d'oro olimpiche: "La mente è tutto. I muscoli sono solo un pezzo di gomma. Tutto ciò che sono, lo devo alla mia mente". "Mente da campione", scritto dallo psicologo dello sport Jim Afremow, rappresenta l'elemento mancante che stavi cercando, sia che tu sia uno sportivo amatoriale, un atleta alle prime armi o un aspirante olimpionico. Arricchito dalle testimonianze di esperti del settore, tra cui le riflessioni di alcuni vincitori di una medaglia olimpica, "Mente da campione" propone le medesime tecniche che Afremow applica con atleti olimpici, con i vincitori del Heisman Trophy e con gli atleti professionisti. Egli mostra come "entrare nella zona", come vincere in team e come rimanere umile. Spiega inoltre come progredire nel proprio sport e mantenere l'eccellenza sul lungo periodo, come utilizzare delle routine pre-gara per far esplodere il pieno potenziale e molto altro. "Mente da campione" offre dei consigli facilmente applicabili in modo chiaro e conciso, proponendo un percorso per sviluppare la fiducia, la concentrazione e la preparazione mentale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

... Corpo Mente Spirito. ... Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono. ... Il Ritorno del Campione. Come i grandi atleti recuperano, ...

Libro: Mente da Campione di Jim Afremow. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono.

Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono è un libro di Jim Afremow pubblicato da FerrariSinibaldi : acquista su IBS a 15.30€!

MENTE DA CAMPIONE. COME I GRANDI ATLETI PENSANO, SI ALLENANO E VINCONO

[Leggi di più ...](#)