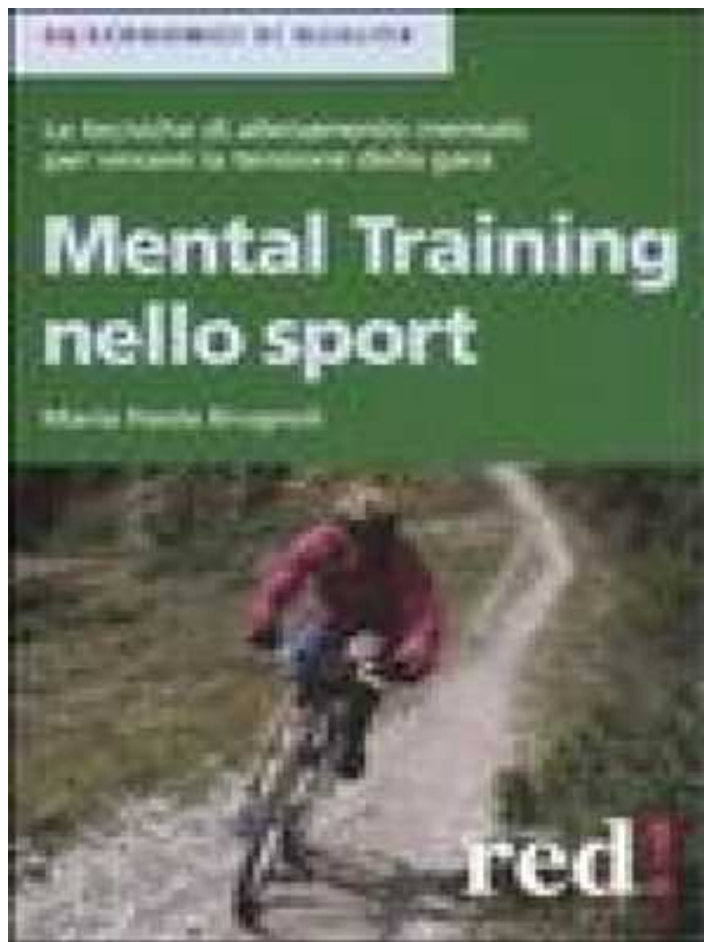


Mental training nello sport PDF

Maria Paola Brugnoli



Questo è solo un estratto dal libro di Mental training nello sport. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Maria Paola Brugnoli

ISBN-10: 9788874477821

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1047 KB

DESCRIZIONE

E possibile incrementare sensibilmente le prestazioni sportive ricorrendo a tecniche di rilassamento e di concentrazione? Il Mental Training dice di sì. L'allenamento della mente addestra infatti l'atleta a riconoscere e a sfruttare al meglio le proprie potenzialità, ad aumentare le proprie capacità di attenzione e di autocontrollo, a dominare l'ansia da prestazione durante le gare. L'uso delle tecniche illustrate in questo libro non solo migliora il rendimento sportivo, ma favorisce anche l'autostima, le relazioni con gli altri, un atteggiamento positivo nei confronti della vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L'allenamento mentale o Mental Training rappresenta un'opportunità in più per tutti gli atleti che vogliono migliorare le loro prestazioni sportive.

Il "mental training" o allenamento psicologico consiste in un allenamento ... Nello sport, parallelamente, l'ansia competitiva di tratto, definita da Martens

PDF | IL MENTAL TRAINING NELLO SPORT: per allenamento mentale si può intendere u
atteggiamento di maggior attenzione rivolto ai processi psicologici ...

MENTAL TRAINING NELLO SPORT

[Leggi di più ...](#)