

Tags: La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni libro pdf download, La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni scaricare gratis, La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni epub italiano, La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni torrent, La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni leggere online gratis PDF

La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni PDF

Jim Afremow



Questo è solo un estratto dal libro di La preparazione mentale del giovane atleta. Pensare, allenarsi e vincere come i grandi campioni. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Jim Afremow
ISBN-10: 9788867632114
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3037 KB

DESCRIZIONE

Lo psicologo dello sport Jim Afremow si è guadagnato la stima e la fiducia di atleti professionisti e olimpionici grazie al suo approccio all'allenamento che coinvolge la mente, il corpo e lo spirito. Ora, l'autore ha rivolto la propria attenzione ai giovani atleti, dedicando loro questa nuova e fresca edizione del suo precedente successo letterario *Mente da campione*. Dal momento che gli studenti-atleti sono chiamati a raggiungere un equilibrio tra i propri obiettivi accademici e sportivi, i consigli di Afremow rappresentano una guida tanto utile quanto necessaria per aiutarli a destreggiarsi tra il campo di gara e il banco di scuola. La preparazione mentale del giovane atleta affronta tematiche quali: Tecniche e consigli per entrare nella "zona", per crescere all'interno della squadra e per rimanere umili. Come progredire nel proprio sport e mantenere l'eccellenza a lungo termine. Personalizzare le routine pre-performance per dare il meglio durante la competizione. Afremow distilla consigli facilmente applicabili utilizzando un linguaggio chiaro e conciso, adatto ai giovani atleti che sono alla ricerca di fiducia, concentrazione e preparazione mentale.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Kelkoo ti aiuta a trovare le migliori offerte di Libri per la preparazione. Confronta i prezzi di Libri da migliaia di negozi online e trova l'offerta migliore!

PREPARAZIONE MENTALE DEL GIOVANE ATLETA ... allenarsi e vincere come i grandi campioni. ... La mente può essere allenata a pensare, ...

E' uno dei più giovani ... Come modellare i grandi campioni per migliorare il tuo gioco. ... "La preparazione mentale della gara e altre strategie di competizione"

**LA PREPARAZIONE MENTALE DEL GIOVANE ATLETA. PENSARE, ALLENARSI E
VINCERE COME I GRANDI CAMPIONI**

[Leggi di più ...](#)