

Tags: Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica libro pdf download, Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica scaricare gratis, Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica epub italiano, Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica torrent, Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica leggere online gratis PDF

Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica PDF

Maria Paola Brugnoli



Questo è solo un estratto dal libro di Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Maria Paola Brugnoli

ISBN-10: 9788874473441

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3942 KB

DESCRIZIONE

Il mental training nello sport è l'allenamento mentale che aiuta l'atleta a migliorare la concentrazione, a ottimizzare le sue potenzialità emotive e cognitivo-comportamentali e quindi a incrementare la performance agonistica, nell'assoluto rispetto della propria integrità psicofisica. Il controllo dell'ansia e dello stato di allerta può essere ottenuto con tecniche di rilassamento e di rappresentazione mentale della circostanza agonistica e del gesto atletico molto meglio che con le terapie farmacologiche, le quali, soprattutto se continuative, hanno effetti collaterali dannosi. Il libro tratta in modo interdisciplinare il mental training sotto i suoi molteplici aspetti scientifici, medici, psicologici, riabilitativi e tecnico-pratici.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica di Maria Paola Brugnoli (Autore)

Libro di Brugnoli M. Paola, Tecniche di mental training nello sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica, dell'editore Red ...

Tecniche di Mental Training nello Sport. Vincere la tensione, aumentare la concentrazione e la performance agonistica. ... Le tecniche di allenamento mentale per ...

**TECNICHE DI MENTAL TRAINING NELLO SPORT. VINCERE LA TENSIONE,
AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE E LA PERFORMANCE AGONISTICA**

[Leggi di più ...](#)