

Con la testa in alto mare. Manuale di allenamento mentale per velisti



Editore:	Addictions-Magenes Editoriale
EAN:	9788887376678
Collana:	La psicologia del mare
Anno edizione:	2010
Category:	Sport
In commercio dal:	14/10/2009
Autore:	Gladys Bounous
Pagine:	86 p., ill.

[Con la testa in alto mare. Manuale di allenamento mentale per velisti.pdf](#)

[Con la testa in alto mare. Manuale di allenamento mentale per velisti.epub](#)

In barca si ottengono risultati migliori se si usa anche la testa! Questo libro nasce dall'esperienza pratica di atleti che hanno scelto di integrare la loro preparazione olimpica con l'allenamento mentale, scoprendo così la psicologia dello sport applicata alla vela. Il manuale presenta in modo chiaro e semplice gli aspetti mentali fondamentali che un velista deve conoscere in previsione di una regata e contiene numerosi esercizi pratici per iniziare subito ad allenarsi autonomamente.

Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati
Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati
Tecnologia. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati. Per la lettura di un libro elettronico sono necessari diversi componenti: il documento elettronico di partenza o e-text, in un formato elettronico (ebook format) come ad esempio l'ePub o altri formati
Tecnologia.