

Tags: Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training libro pdf download, Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training scaricare gratis, Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training epub italiano, Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training torrent, Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training leggere online gratis PDF

Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training PDF

Daide Milone



Questo è solo un estratto dal libro di Golf che passione! Psicologia e tecniche di mental training. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Davide Milone
ISBN-10: 9788864422404
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3552 KB

DESCRIZIONE

L'aspetto psicologico nel golf è fondamentale. E forse più determinante della stessa tecnica. L'hanno compreso i professionisti e i maestri più accreditati, i più importanti campioni italiani e internazionali. Ora i segreti del Golf Mental Coaching vengono divulgati e resi fruibili a tutti. Questo libro svela i segreti e le tecniche per essere sempre "in giornata" e godere a pieno del gioco. Attraverso semplici spiegazioni teoriche ed esercizi mirati, delinea i metodi e le strategie più moderne ed efficaci per aiutare i lettori a diventare padroni delle loro prestazioni golfistiche: visualizzazione, focalizzazione, self talk, goal setting, rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress, e ancora molti altri strumenti mentali che, a parità di tecnica o di training fisico, possono fare la differenza tra un gioco accettabile e una performance eccellente. Ma non solo: anche fuori dal green, le stesse metodologie di allenamento mentale sono in grado di migliorare, potenziare o correggere i meccanismi psicologici attraverso i quali affrontiamo le sfide della quotidianità.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

L' arte del golf. Psicologia del vincitore, ... Psicologia del tradimento. ... Psicologia e tecniche di mental training.

MENTAL TRAINING Tecniche di allenamento mentale ... la passione per lo sport. Quindi, sport da una parte e psicologia dall'altra, ...

Il Mental Training è un programma ... tanta volontà e passione ma è sempre più ... diffusione e applicazione di sistemi e tecniche legate alla psicologia ...

GOLF CHE PASSIONE! PSICOLOGIA E TECNICHE DI MENTAL TRAINING

[Leggi di più ...](#)