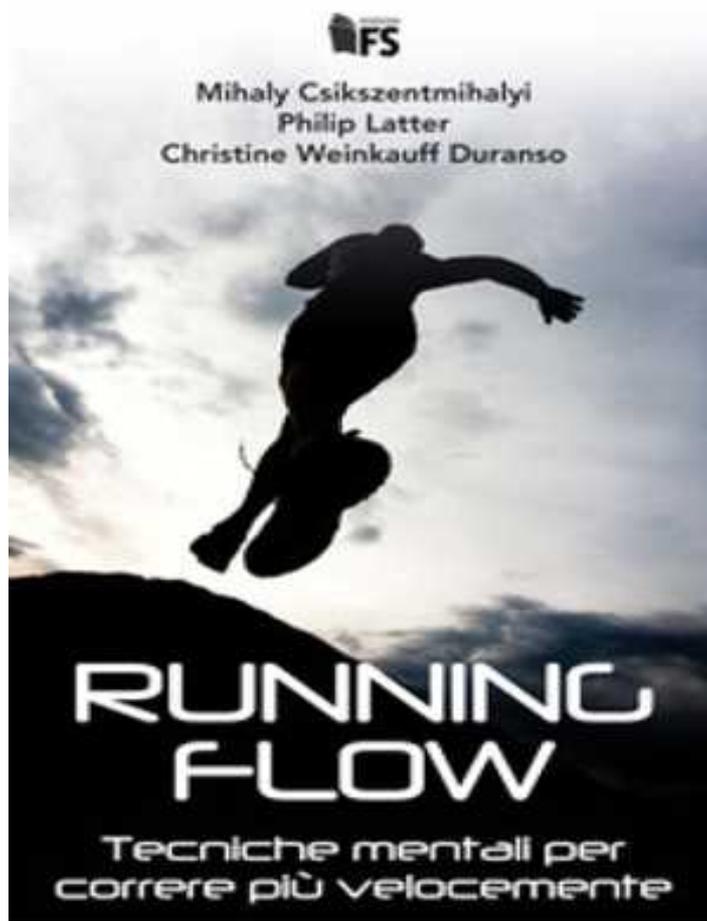


Tags: Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente libro pdf download, Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente scaricare gratis, Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente epub italiano, Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente torrent, Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente leggere online gratis PDF

Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente PDF

Mihaly Csikszentmihalyi



Questo è solo un estratto dal libro di Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Mihaly Csikszentmihalyi
ISBN-10: 9788867631896
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2718 KB

DESCRIZIONE

Chiedete a qualsiasi corridore serio e vi dirà che essere mentalmente forti è di vitale importanza per il successo in questo sport. Mihaly Csikszentmihalyi ha dedicato tutta la propria carriera alla comprensione del flow e della via regia per entrare nel cosiddetto stato "di flusso". In "Running Flow", Csikszentmihalyi si avvale del contributo dalla collega psicologa Christine Weinkauff Duranso e del giornalista sportivo e coach Philip Latter. Questo lavoro rappresenta il primo libro interamente dedicato ai runner per aiutarli a raggiungere lo stato di flow sia nel contesto della competizione che dell'allenamento. Oltre a offrire una trattazione completa del fenomeno, propone esercizi pratici che stimolano il suo emergere e numerose storie di atleti di élite che riportano le proprie esperienze di flow. Le barriere psicologiche associate all'allenamento e alla competizione possono essere tanto pressanti quanto quelle fisiche. Destinato a diventare un classico, Running Flow ti aprirà la mente, non solo permettendoti di ottenere prestazioni migliori nella corsa ma anche per perseguire esperienze più sane e godibili nella vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Tecniche mentali per correre più velocemente. 5) Anatomia della corsa. ... Running flow. Tecniche mentali per correre più velocemente: Mihaly Csikszentmihalyi, ...

Sappiamo tutti che puoi correre un po' più veloce ... - "Corsa e Motivazione: un esercizio mentale per ... corretta tecnica di corsa, del modo di correre e ...

Running: come correre più ... Riuscire a correre più velocemente è importante non solo per ... Di seguito vedremo alcune delle tecniche e dei metodi più ...

RUNNING FLOW. TECNICHE MENTALI PER CORRERE PIÙ VELOCEMENTE

[Leggi di più ...](#)