



Jackson, Susan A.

## Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas

Durante mucho tiempo he admirado el trabajo pionero del Dr. Csikszentmihalyi y he intentado aplicar sus conceptos en el campo de juego de fútbol americano. Algunos han etiquetado mi enfoque como "intenso", pero el término mas acertado podría ser estar "en fluencia". Estar totalmente absorbido en la tarea encomendada es esencial para llegar a ser un campeón en deporte.

Fluir en el deporte narra cómo puedes entrar en esta mentalidad positiva y ganadora.

Jimmy Johnson

Entrenador principal, campeón de la Super Bowl con los Dallas Cowboys (1992, 1993)

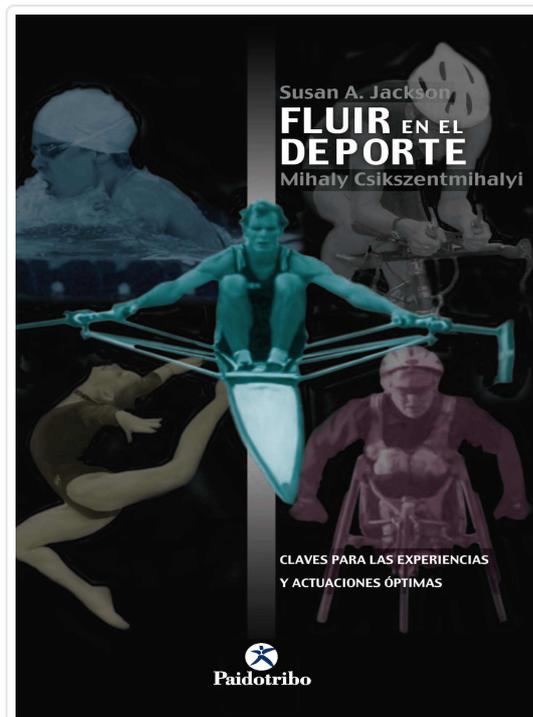
Campeón de la NCAA con la Universidad de Miami (1987)

"Fluir en el deporte" es una lectura fascinante. Al fin alguien ha puesto sobre el papel lo que yo siempre exijo cuando trabajo y compito. Para atletas que están buscando un libro que muestre cómo maximizar su sensación de disfrute y desatar su verdadero potencial, éste es una mina do oro en información"

Dan O'Brien

Campeón Olímpico de Decatlón (1996)

La experiencia de fluir es aún uno de los fenómenos incomprensidos en el deporte. Y sin embargo, es una de las experiencias más ricas y memorables que jamás un atleta conocerá. Algunos lo llaman "experiencia óptima"; otros se refieren como estar "en la zona..."



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Psicología Deportiva
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	256
Mida	150x215x mm.
Pes	380
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480195768
PVP	20,90 €
PVP sense IVA	20,10 €



9788480195768