



OWENS-KIRSCHENBAUM; Owens, DeDe
**Golf inteligente. Cómo simplificar y puntuar
 tu juego mental**

COMO SIMPLIFICAR Y PUNTUAR TU
 JUEGO MENTAL

En este libro, los autores han conseguido transformar los aspectos mentales del juego de golf en un conjunto de técnicas fáciles de aplicar:

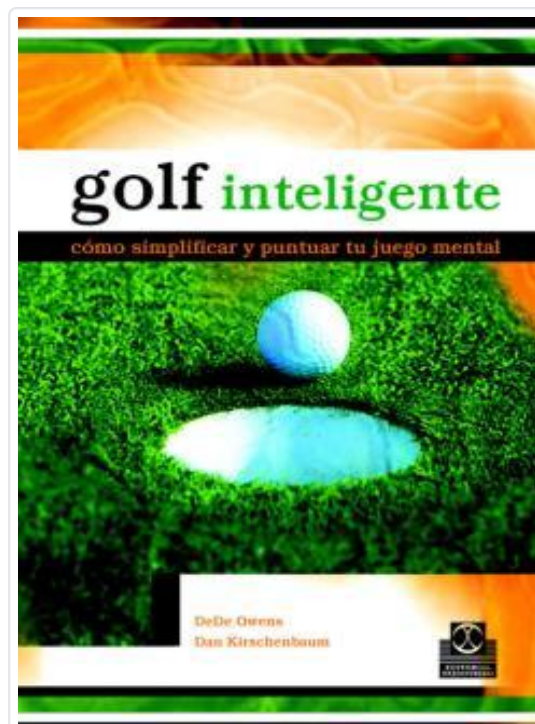
Planificar de manera efectiva empleando cuatro principios: el par personal, la conservación, apuntar hacia la parte más ancha de la calle y siempre con la seguridad en mente.

Apuntar a un objetivo muy específico mediante imágenes visuales o cinestésicas y una rutina pre-golpe consistente.

Reaccionar de forma constructiva y no negativa después de cada golpe y cada hoyo. Utiliza la técnica 4-F fudge (¡vaya!), fix (arregla), forget (olvida) y focus (céntrate) para mantener las reacciones positivas.

El libro también enseña cómo evaluar el juego mental directamente en la tarjeta, este sistema de puntuación sencillo brinda un método efectivo para analizar cada vuelta.

Este libro extraordinario ofrece lo mejor de todo: consejos prácticos y los últimos estudios científicos en el campo de la psicología deportiv



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Golf
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	168
Neurria	215x150x mm.
Pisua	250
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198837
PVP	23,00 €
PVP,BEZik gabe	22,12 €



9788480198837