



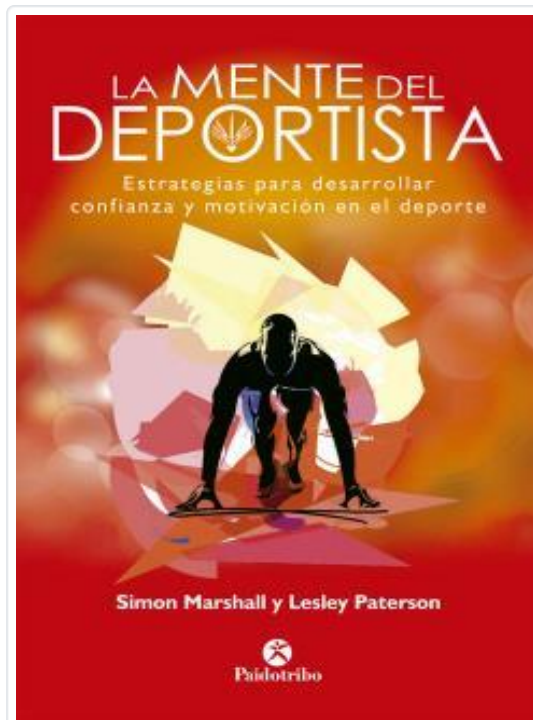
marshall, simon

La mente del deportista

La mente del deportista es el manual que le faltaba a tu cerebro: reúne todo lo necesario para desplegar tu verdadero potencial para entrenar y competir. Utilizando una potente combinación de ciencia, experiencia práctica, charla sincera y sabiduría inspirada en el fracaso, Simon Marshall y Lesley Paterson se ponen manos a la obra y, con mucho humor, se implican para solucionar los problemas de los deportistas reales.

Los autores, un experto en psicología del deporte y una campeona del mundo de triatlón, nos ofrecen todo un arsenal de habilidades mentales con las que accederás a secretos sobre cómo trata el cerebro los pensamientos y los sentimientos no deseados, y descubrirás cómo trabajar con ellos. Una vez identifiques los duendecillos mentales que perjudican tu rendimiento, aprenderás soluciones prácticas para ayudarte a controlar tu cerebro y a estar a la altura, ya sea para las exigencias cotidianas del entrenamiento o para la competición más importante de la temporada.

En esta obra se desechan los métodos estereotipados que aburren a la mente del deportista y se da vida a la investigación más reciente en neurociencia y psicología para ofrecernos una guía práctica de las estrategias mentales que funcionan de verdad...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Psicología Deportiva
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	400
Neurria	215x150x mm.
Pisua	650
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499107448
PVP	41,90 €
PVP,BEZik gabe	40,29 €



9788499107448