

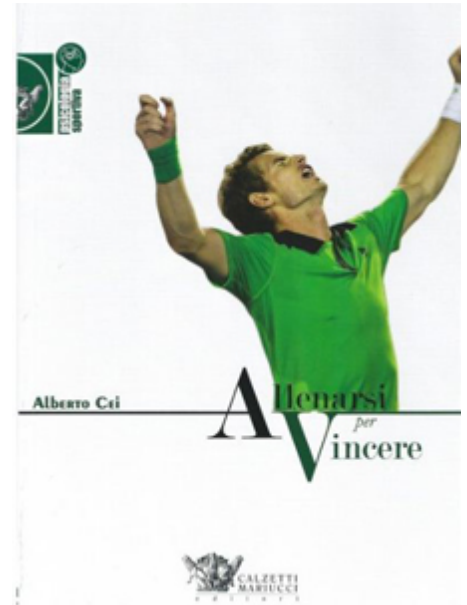
## Mediateca: Allenarsi per vincere

Questo libro è dedicato agli sgobboni e non ai bravi per un giorno, scrive il suo autore. È un libro per chi vuole correre il rischio di diventarlo e non si accontenta dei successi facili.

Alberto Cei ha scritto questo volume per chi ritiene che le imprese eccezionali siano il frutto dell'impegno quotidiano e per chi pratica sport anche quando piove e il traguardo è ancora lontano.

È dedicato anche a chi, pur non avendo più l'età o il tempo per diventare un atleta di alto livello, vuole comunque coltivare la sua passione sportiva e allenarsi a migliorare le sue abilità psicologiche seguendo un sistema che gli permetta di conoscersi meglio e di sviluppare quelle competenze mentali che gli faranno vivere questo suo impegno in maniera gratificante e positiva per il suo benessere.

Un libro scritto in modo semplice ma conciso. Copre tutti gli aspetti che riguardano l'allenatore per poi dirigersi sull'atleta. Un libro da portare sempre con sé.



Prestito libri: [Cei, A. \(2011\). Allenarsi per vincere. Torgiano \(PG\): Calzetti & Mariucci.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO