

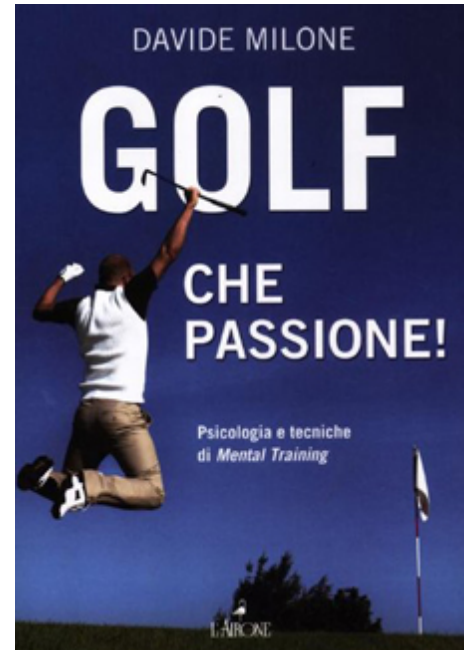
In libreria: Golf che passione!

L'aspetto psicologico nel golf è fondamentale. È forse più determinante della stessa tecnica. L'hanno compreso i professionisti e i maestri più accreditati, i più importanti campioni italiani e internazionali.

Ora i segreti del golf mental coaching vengono divulgati e resi fruibili a tutti. Questo libro, unico nel panorama italiano, svela i segreti e le tecniche per essere sempre «in giornata» e godere appieno del gioco.

Attraverso semplici spiegazioni teoriche ed esercizi mirati, delinea i metodi e le strategie più moderne ed efficaci per aiutare i lettori a diventare padroni delle loro prestazioni golfistiche: visualizzazione, focalizzazione, self talk, goal setting, rilassamento, gestione delle emozioni e dello stress, e ancora molti altri strumenti mentali che, a parità di tecnica o di training fisico, possono fare la differenza tra un gioco accettabile e una performance eccellente.

Ma non solo: anche fuori dal green, le stesse metodologie di allenamento mentale sono in grado di migliorare, potenziare o correggere i meccanismi psicologici attraverso i quali affrontiamo le sfide della quotidianità.



Milone D., (2012). Golf che passione! Psicologia e tecniche di Mental Training. Roma: L'Airone Editrice.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO