

Allenamento mentale: Conoscenza delle pratiche mentali

Questi test permettono di mettere alla prova le proprie conoscenze in materia di allenamento della psiche. Ad ognuna di queste sette situazioni corrisponde una tecnica, rispettivamente un esercizio presentato nel tema del mese «Allenare la psiche».

Allenamento mentale: Conoscenza delle pratiche mentali

Fonte: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Insetto pratico «mobile» 6/03, 4-14.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO