



BOUNOUS GLADYS

- **Titolo:** CON LA TESTA IN ALTO MARE
- **ISBN:** 9788887376678
- **Pagine:** 128
- **Dimensioni:** 16,5 x 24
- **Anno di pubblicazione:** 2010

€ 15,00

Questo libro nasce dall'esperienza pratica di atleti che hanno scelto di integrare la loro preparazione olimpica con l'allenamento mentale, scoprendo la psicologia dello sport applicata alla vela. Il manuale presenta in modo chiaro e semplice gli aspetti mentali fondamentali che un velista deve conoscere in previsione di una regata e contiene numerosi esercizi pratici per iniziare subito ad allenarsi autonomamente.

**Autore:** BOUNOUS GLADYS

**Data di pubblicazione** 2010