



Psicologo, psicoterapeuta e ipnologo, impegnato nella pratica di diversi sport, Giuseppe Vercelli si rivolge con questo libro agli sportivi professionisti ma anche agli appassionati che vogliono migliorare le proprie prestazioni nei momenti decisivi. Perché un atleta è sicuramente, prima di tutto, un individuo fisicamente dotato e opportunamente dotato, ma altrettanto importanti sono motivazione, coraggio e determinazione. Per chi gareggia è stato poi predisposto un training specifico, basato sul controllo dell'emotività attraverso l'ipnosi.