



OWENS-KIRSCHENBAUM; Owens, DeDe
Golf inteligente. Cómo simplificar y puntuar tu juego mental

COMO SIMPLIFICAR Y PUNTUAR TU JUEGO MENTAL

En este libro, los autores han conseguido transformar los aspectos mentales del juego de golf en un conjunto de técnicas fáciles de aplicar:

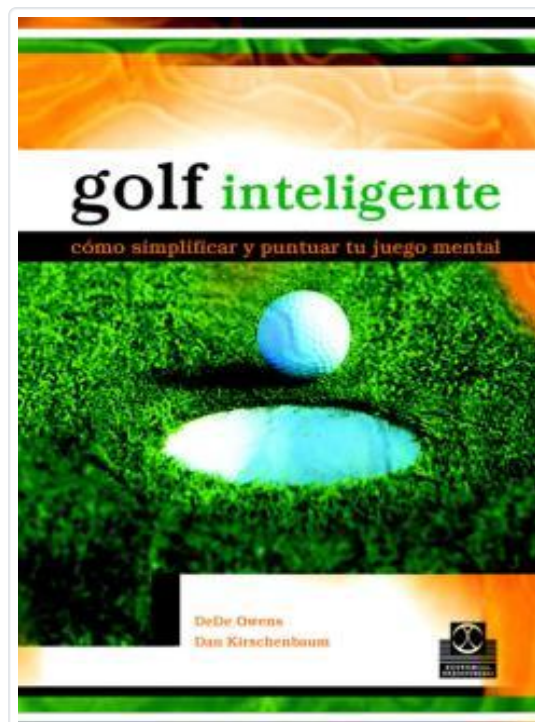
Planificar de manera efectiva empleando cuatro principios: el par personal, la conservación, apuntar hacia la parte más ancha de la calle y siempre con la seguridad en mente.

Apuntar a un objetivo muy específico mediante imágenes visuales o cinestésicas y una rutina pre-golpe consistente.

Reaccionar de forma constructiva y no negativa después de cada golpe y cada hoyo. Utiliza la técnica 4-F fudge (¡vaya!), fix (arregla), forget (olvida) y focus (céntrate) para mantener las reacciones positivas.

El libro también enseña cómo evaluar el juego mental directamente en la tarjeta, este sistema de puntuación sencillo brinda un método efectivo para analizar cada vuelta.

Este libro extraordinario ofrece lo mejor de todo: consejos prácticos y los últimos estudios científicos en el campo de la psicología deportiva



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Golf
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	168
Mida	215x150x mm.
Pes	250
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480198837
PVP	23,00 €
PVP sense IVA	22,12 €



9788480198837