



Manual de ejercicios en psicología del deporte : cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo /

Jiménez Lerín, Angélica

Dykinson,
2016

Monografía

El presente Manual pretende ser una guía objetiva, eficaz y de fácil aplicación, en donde sin importar el nivel de conocimientos, edad o grados académicos, las personas, entrenadores, deportistas (de cualquier nivel o categoría), puedan beneficiarse de su uso y así continuar fortaleciendo su mente y sus recursos para enfrentarse a situaciones cada vez más como demandantes, tanto en el deporte, como de la vida. Consta de 5 módulos (divididos conforme a las 5 habilidades psicológicas básicas y más relevantes para cualquier deporte) y 29 sesiones. Cada sesión describe actividades sencillas y ajustadas a las necesidades, las cuales incorporan aspectos cognitivo-conductuales al deporte, un enfoque que ha comprobado su utilidad para fortalecer y desarrollar recursos en los individuos

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTc4NjE0Nzg>

Título: Manual de ejercicios en psicología del deporte cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo
Angélica Jiménez Lerín, Fernando Vázquez Pineda

Editorial: Madrid Dykinson 2016

Descripción física: 238 p. 24 cm

Copyright/Depósito Legal: M 3660-2016

ISBN: 978-84-9085-690-1

Materia: Deportes- Aspectos psicológicos

Autores: Vázquez Pineda, Fernando

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60

- informa@baratz.es