

Librería  
**Bonilla y Asociados**  
desde 1950



**Título:** Entrenamiento Mental

**Autor:** Orlick Terry

**Precio:** Desconocido

**Editorial:**

**Año:** 2009

**Tema:**

**Edición:** 1ª

**Sinopsis**

**ISBN:** 9788480196659

este libro enseña a desarrollar un punto de vista más positivo, a centrarse en las obligaciones y compromisos, a superar los obstáculos que se interponen en la consecución de los objetivos y a sentirse más satisfecho en la vida personal y profesional. el lector descubrirá también formas más eficaces y satisfactorias de trabajar con los compañeros de equipo, rendir más en los entrenamientos y ejercer un mayor control sobre los pensamientos y acciones. tanto si eres deportista o entrenador en busca del éxito en el deporte y otros ámbitos de la vida, en entrenamiento mental encontrarás el consejo de un experto y técnicas probadas para lograr tus aspiraciones. terry orlick es una autoridad de prestigio internacional en psicología del deporte. ha ayudado a cientos de deportistas olímpicos a dar lo mejor de sí mismos y alcanzar las metas más ambiciosas. índice agradecimientos prefacio parte i representación mental de la excelencia capítulo 1 elección de la excelencia capítulo 2 la rueda de la excelencia capítulo 3 centro de atención para la excelencia capítulo 4 el camino de la excelencia parte ii preparación mental para la excelencia capítulo 5 introspección capítulo 6 intensidad y relajación capítulo 7 control de distracciones capítulo 8 imágenes positivas capítulo 9 simulacros capítulo 10 autohipnosis capítulo 11 experiencias zen parte iii cimentación de la excelencia capítulo 12 perspectivas capítulo 13 metas capítulo 14 compromisos capítulo 15 conexiones capítulo 16 retos capítulo 17 acciones parte iv asimilación de la excelencia capítulo 18 serenidad capítulo 19 equilibrio capítulo 20 consistencia capítulo 21 superación capítulo 22 relaciones con el entrenador capítulo 23 espíritu de equipo capítulo 24 autodirección positiva bibliografía índice alfabético semblanza sobre el autor.