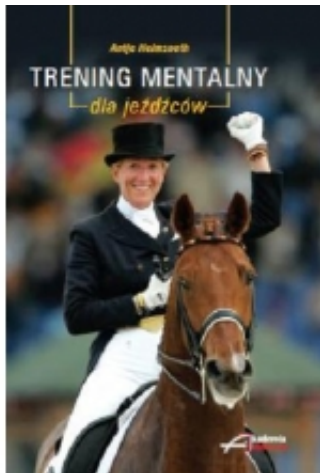


Link do produktu: <https://www.sprzetjezdziecki.com/trening-mentalny-dla-jezdcow-akademia-jezdziecka-24h-p-12053.html>



Trening mentalny dla jeźdźców AKADEMIA JEŹDZIECKA 24H!

Cena	69,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	AKADEMIA JEŹDZIECKA

Opis produktu

Trening mentalny dla jeźdźców AKADEMIA JEŹDZIECKA 24H!

Książka autorstwa Antje Heimsoeth, wydana przez Akademię Jeździecką, to praktyczny przewodnik po treningu mentalnym w jeździectwie, który pomaga radzić sobie z treścią i stresem przed konkursem. Dzięki niej jeźdźcy mogą nauczyć się, jak zmniejszyć napięcie i uczucie pierwszego przejazdu, nawet po wielu startach.

W publikacji poruszane są kluczowe zagadnienia, takie jak:

- Cele treningu mentalnego w jeździectwie,
- Dlaczego trening mentalny przynosi efekty,
- Wpływ myśli na wyniki i samopoczucie,
- Kontakt i komunikacja między jeźdźcą a trenerem,
- Wewnętrzne nastawienie i jego rola w osiąganiu sukcesów,
- Cykl treningu mentalnego w sporcie,
- Techniki wizualizacji i ich zastosowanie w przygotowaniach do startu.

Książka ma twardą oprawę, zawiera 200 stron w kolorowych zdjęciach, co czyni ją atrakcyjną wizualnie i praktyczną w użyciu. To nieocenione źródło wiedzy dla jeźdźców, którzy chcą poprawić swoją psychikę, zwiększyć pewność siebie i osiągać lepsze wyniki na zawodach.

Jeśli chcesz nauczyć się, jak skutecznie radzić sobie z treścią i wzmocnić swoją psychikę, ta książka będzie dla Ciebie świetnym wsparciem.