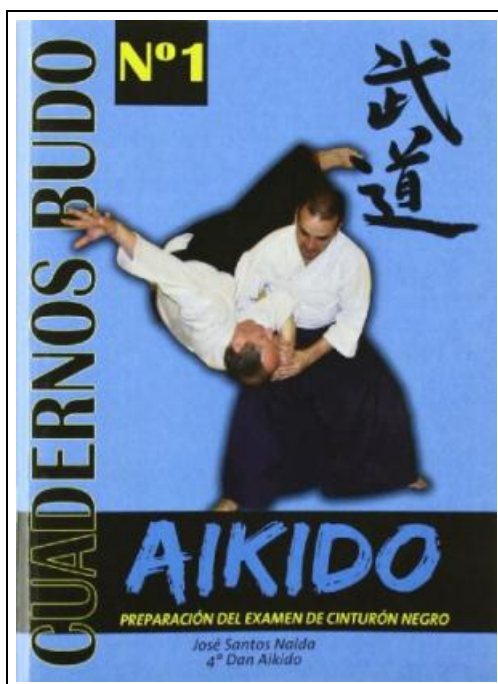


AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO: SUPERAR EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE AIKIDO



Filesize: 2.09 MB

Reviews

A must buy book if you need to adding benefit. it was actually writtem quite perfectly and beneficial. You wont really feel monotony at anytime of your time (that's what catalogs are for regarding in the event you question me).
(Kian Jacobi)

AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO: SUPERAR EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE AIKIDO



DOWNLOAD PDF

Editorial Alas. Encuadernación de tapa blanda. Book Condition: Nuevo. El examen de cinturón Negro de Aikido, por si mismo constituye una situación estresante en el ámbito físico por la intensidad del ejercicio a realizar, y en el ámbito psicológico por diversos factores, como por ejemplo: el deseo de aprobar, la incertidumbre sobre la objetividad de los examinadores, las propias dudas, el qué pensarán los compañeros o familiares si fracasa, etc. La mente considera el examen como una situación de peligro o amenaza, y prepara el cuerpo para enfrentarse al evento, activando el sistema simpático que a su vez origina numerosos cambios fisiológicos como: aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida y superficial, tensión muscular, sudoración, etc. La preocupación respecto al propio comportamiento (saber y hacer), durante el desarrollo del examen genera ansiedad al pensar en el nivel de rendimiento que deberá mostrarse, y cuanto más ilusión y deseo se ha puesto en el resultado, mayor es la tensión nerviosa desencadenada en las horas o minutos que preceden a su celebración. Esta reacción psicósomática es completamente normal -la experimentan todos los deportistas cualquiera que sea su nivel- y necesaria, siempre que se mantenga bajo control y no disminuya la capacidad de acción (fatiga prematura, mente en blanco, etc). En este cuaderno, y por primera vez en la bibliografía del Aikido, se ha reunido todos los conocimientos y pautas necesarios para que el aikidoka realice una minuciosa preparación física, técnica, psicológica y estratégica, que le permita mejorar sus competencias, saber cómo comportarse, de qué manera va a ser evaluado y en consecuencia pasar la prueba con éxito. J. SANTOS NALDA ALBIAC es Maestro Nacional, Especialista de Aikido Rfejyda, Cinturón Negro 4 Dan Rfejyda; ha recibido la Medalla al mérito deportivo Rfejyda, es Cinturón Negro Judo 1 Dan Rfejyda y Monitor de Judo Rfejyda....



Read AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO: SUPERAR EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE AIKIDO Online



Download PDF AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO: SUPERAR EL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO DE AIKIDO

See Also



The Dog Who Loved Tortillas: La Perrita Que Le Encantaban Las Tortillas

Cinco Puntos Press,U.S. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, The Dog Who Loved Tortillas: La Perrita Que Le Encantaban Las Tortillas, Benjamin Alire Saenz, Geronimo Garcia, Diego and his sister Gabriela argue over their new...

[Save ePub »](#)



The Battle of Eastleigh, England U.S.N.A.F., 1918

RareBooksClub. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 36 pages. Dimensions: 9.6in. x 7.3in. x 0.2in. This historic book may have numerous typos and missing text. Purchasers can download a free scanned...

[Save ePub »](#)



The First Epistle of H. N. a Crying-Voyce of the Holye Spirit of Loue. Translated Out of Base-Almayne Into English. (1574)

Eebo Editions, Proquest, United States, 2010. Paperback. Book Condition: New. 246 x 189 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.EARLY HISTORY OF RELIGION. Imagine holding history in your hands. Now...

[Save ePub »](#)



Wellspring (Western Lovers: Kids 'n Kin #26)

Silhouette, 1998. Mass Market Paperback. Book Condition: New. Tight and Unread paperback. Free Delivery Confirmation is included with each item. Mailed inside a plastic sleeve for protection.

[Save ePub »](#)



Studyguide for Reading Strategies for Elementary Students with Learning Difficulties : Strategies for RTI by William N. (Neil) Bender ISBN: 9781412960687

2011. Softcover. Book Condition: New. 1st. 8.25 x 11 in. Never HIGHLIGHT a Book Again! Includes all testable terms, concepts, persons, places, and events. Cram101 Just the FACTS101 studyguides gives all of the outlines, highlights,...

[Save ePub »](#)