

Tags: Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita libro pdf download, Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita scaricare gratis, Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita epub italiano, Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita torrent, Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita leggere online gratis PDF

---

## **Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita PDF**

**Umberto Longoni**



*Questo è solo un estratto dal libro di Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Umberto Longoni  
ISBN-10: 9788891740144  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4128 KB

## DESCRIZIONE

Nel tennis siete soli contro l'avversario: potete contare soltanto su di voi e sulla vostra abilità. Eppure tecnica, tattica e fisico non sono tutto, perché in qualsiasi sport spesso è la "testa" che fa la differenza. Dunque una scelta intelligente è allenare anche la mente per diventare giocatori tenaci, concentrati, capaci di gestire ansia e tensioni, pronti a sfruttare le debolezze dell'antagonista e autentici "killer" dei punti importanti. Questo libro vi aiuterà a rinforzare i colpi mentali grazie a specifiche tecniche e vi suggerirà come comportarvi nel match invisibile che, durante ogni incontro di tennis, ognuno gioca con se stesso, con i propri dubbi e conflitti, contro un avversario interiore a volte più forte di quello reale. Sarà, così, più facile vincere anche il match "vero". Seguendo il percorso di allenamento mentale presentato in questo libro, troverete in voi stessi il sostegno psicologico che vi serve per: prepararvi mentalmente alla partita; sconfiggere ansie e paure; rinforzare l'autostima; pensare da professionisti; ricordarvi che esiste anche l'avversario; imparare dalla sconfitta e dalla crisi. Molti dei suggerimenti proposti vi saranno utili non soltanto nel tennis ma anche nella vita, perché spesso l'esistenza sembra una continua sfida.

**COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita è un libro di Umberto Longoni pubblicato da Franco Angeli nella collana Le comete ...

Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita PDF Download. Benvenuto a Chekmezova - Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere ...

E-book di Umberto Longoni, Il tennis e l'arte di allenare la mente. Per vincere in campo e nella vita - Per vincere in campo e nella vita, dell'editore Franco Angeli.

**IL TENNIS E L'ARTE DI ALLENARE LA MENTE. PER VINCERE IN CAMPO E NELLA VITA**

[Leggi di più ...](#)