

In libreria: Il cervello tennistico

Una grande ricerca alla luce delle moderne teorie neuro scientifiche sul comportamento del cervello durante la prestazione tennistica. Un manuale completo sull'aspetto mentale nel tennis, informazioni, suggerimenti, esercizi, consigli su come allenare il cervello.

Questo libro si rivolge a tutti, maestri, agonisti, giocatori di circolo, genitori di tennisti ma è anche un'irripetibile occasione di conoscere e sapere di più sul funzionamento del cervello umano. In particolare insegna a far funzionare al meglio ed incentivare le connessioni corpo-cervello, sfruttare al meglio la parte creativa del cervello, conoscere e superare gli ostacoli mentali alla prestazione tennistica e a pensare convenientemente, usare le emozioni a proprio favore, comportarsi in modo proattivo alla prestazione;

Lo scopo di questo manuale è anche di educare mentalmente un giovane tennista, fargli capire cos'è l'allenamento mentale, a cosa serve e perché è fondamentale nel tennis e nello sport moderno. Ma anche a conoscere le abilità mentali e la loro funzionalità, preparare l'evento agonistico e, non da ultimo, entrare in quello stato psico-fisico di grazia a cui tutti i giocatori di tennis aspirano, noto come zona o flusso.



[Di Carlo, F. \(2012\). Il cervello tennistico. Come la mente influisce sui tuoi risultati. & MyBook](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO