

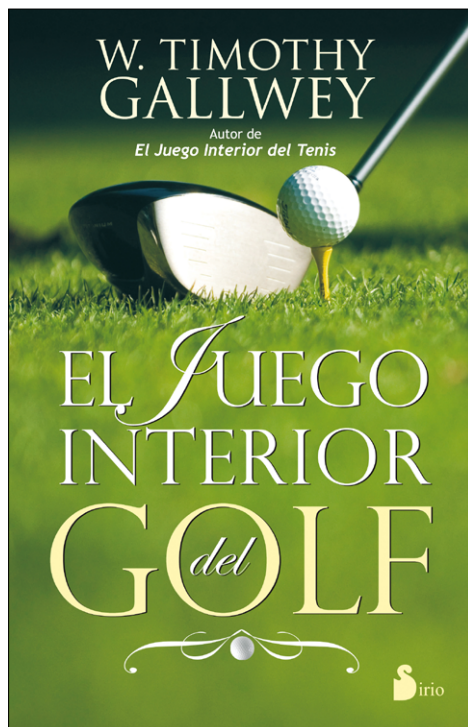


DOMINA TU MENTE PARA MEJORAR TU JUEGO Y TU RENDIMIENTO



El autor

Tras graduarse en Harvard, **Timothy Gallwey** fue profesor de secundaria, oficial de formación e instrucción en la marina norteamericana y director de admisiones en la universidad Midwestern. Posteriormente, dando clases de tenis, descubrió una nueva manera de aprender y de enseñar distinta a todo lo conocido hasta entonces. A este sistema lo denominó *El Juego Interior*. Timothy Gallwey ha enseñado las técnicas del Juego Interior a los directivos de las principales empresas norteamericanas, entre ellas AT&T, CocaCola, Apple, XEROX y Lockheed. De la serie de libros del Juego Interior (del tenis, del golf, del trabajo, del estrés, del esquí y de la música) se han vendido más de 2 millones de ejemplares. Timothy da con frecuencia charlas y seminarios sobre el Juego Interior por todo el mundo.



Título: *El juego interior del golf*

Autor: Timothy Gallwey

P. sin IVA: 15,34 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

THEMA: VSC

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788478088119

PVP: 15,95€

Nº págs: 336

BISAC: SEL027000

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** golfistas de todos los niveles, entrenadores y coaches de golf interesados en psicología del deporte y rendimiento mental. También para personas interesadas en el desarrollo personal y el desempeño profesional.
- ✓ **Clásico del juego interior:** explora cómo los factores psicológicos —como la auto-crítica, el miedo, la falta de concentración y la ansiedad— influyen directamente en el rendimiento en el golf y en la vida.
- ✓ **Autor pionero:** W. Timothy Gallwey es considerado uno de los fundadores del enfoque del *Inner Game*, precursor de diversas metodologías modernas de coaching y rendimiento.
- ✓ **Principios universales:** aunque centrado en golf, sus enseñanzas son aplicables a cualquier deporte y también a desafíos personales y profesionales.



TAGS

MENTAL GOLF // RENDIMIENTO MENTAL
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
ENFOQUE Y CONCENTRACIÓN
COACHING DEPORTIVO // MEJORA DEL JUEGO



Sinopsis

En el mundo occidental la perspectiva mecanista del universo, heredada de la física de Isaac Newton, ha influido enormemente en la forma de abordar cualquier proceso de aprendizaje. El enfoque en lo externo y lo técnico que se deriva de esta visión pasa por alto ciertas cuestiones internas de aprendizaje, entre ellas, como enfrentarse al miedo y a la falta de confianza, la intuición o la conciencia. De ese modo, aunque se ha analizado y casi diseccionado cada elemento externo del golf, se han descuidado importantes factores que pueden llegar a obstaculizar el proceso de aprendizaje natural. Por muchas técnicas y conocimientos que poseamos, muchas veces somos nuestro peor enemigo, y, por tanto, en el juego del golf como en la vida cotidiana, poco podremos avanzar sin un sincero reconocimiento de los obstáculos internos que nos ponemos a nosotros mismos. Por si esto fuera poco, en los casos en los que sí llegamos a reconocerlos, tendemos a ser tan duros y críticos con nosotros mismos que nos incapacitamos para mejorar o hacer algo al respecto. Timothy Gallwey es autor del *bestseller* mundial *El juego interior del tenis*.

Libros relacionados:

