

Rafa La Mia Storia

La più grande stella del tennis si racconta.

Most times, tennis players and athletes in general finish the competition unhappy about their performances. They feel that the potential was there, but a hidden force prevented them from achieving a feel-good performance. Performances, however, are never usually black and white. Most times athletes feel as though they were going through flows, flash-in/flash-out phases. Falls during performance are conventionally defined slumps and are among the most hated between athletes, above all when they feel that the main reason for slumps is not due to technical, tactical, or athletic flash-outs but rather to the mental components of the sport activity. In *The Tennis Brain*, you will find the following: Journey inside the processes and functions of the human brain Find a neuroscientific-based evidence for theories on the mind and conscious processes Discover why the game of tennis is so prone to mind influences Understand how the mind processes influence tennis game-specific situations Learn how to synchronize brain, body, and mind for best tennis in match performance. Book Endorsements: This work by Federico Di Carlo is a cornerstone among the contemporary research on cognitive neuroscience. The reader is introduced to the exploration and a step by step understanding of the brain and mind mechanisms. Through a fascinating journey in the world of tennis, the author motivates the reader to discover and change wrong behaviours in a positive way. This is a complete manual, useful to both tennis professionals and fans, as well as to anyone aspiring to achieve better results in the game of life (Renzo Ardiccioni, associate professor of communication, Universit du Maine, France). Drawing upon a great number of studies as well as on the authors personal experience, *Tennis Brain* brings together neurosciences and tennis practice, challenging the readers to critically reconsider some of their habits and beliefs. Di Carlo summarises the extensive research produced in the last three decades and makes it accessible to a wider audience, bringing our understanding of key mental aspects of tennis out of the realm of empirical opinions and into the realm of science and knowledge. *Tennis Brain* can actually guide the readers to develop their own critical thinking and to learn to improve (Alessandro Bruinen Serio, PhD, founder of RISED [Research for Integrative and Sustainable Development]). Since the first time we met, I was really impressed with Di Carlo well founded opinion, genuine love and immense enthusiasm for a neuroscientific driven tennis which comes out from every single page of *The Tennis Brain*. Starting from a presentation of the structural and physiological mechanisms of the nervous system and the psychological assets of the mind, Federico Di Carlo uses the tennis court to change the tennis player mind to a positive thinking and correct competitive mentality. For scientific consistency, I compared my thinking on the book with other readers and I received a similar feedback. *The Tennis Brain* actually might represent a benchmark in the developing field of cognitive neuroscience applied to sport coaching (Prof. Salvatore Guccione, Department of Drug Sciences, University of Catania).

Il tennis è consapevolezza. La ricerca della consapevolezza tecnica, strategica, tattica, fisica, mentale e della propria personalità è il punto in comune di ogni capitolo di questo libro e di ogni mio approccio all'allenamento. Il Tennis mette a nudo punti deboli e punti di forza. Ti fa sentire sullo stesso piano degli altri, poiché non c'è nessuno in campo a cui puoi chiedere aiuto. Ci sei tu, le tue capacità e la tua esperienza in una situazione imprevedibile, sempre diversa dove l'unica certezza è la consapevolezza che si crea con l'esperienza. "L'esperienza non è ciò che succede a un uomo, ma quello che un uomo realizza utilizzando ciò che gli accade." Questa frase di A. Huxley richiama il mio motto di vita "Homo faber fortunae suae" come dicevano un tempo i Romani o anche "Fortunae robor antecellit"; e cioè che l'uomo è artefice del proprio destino, proprio come il fabbro prova a plasmare il ferro. Non intendo dire che se uno vuole può, poiché sarebbe presuntuoso e onnipotente ma, ricorrendo all'esperienza e al proprio senso di autoefficacia, che in parte dall'esperienza deriva, può controllare il fluire degli eventi e modificarne il percorso. La realizzazione personale implica volontà. A. Schopenhauer diceva "...asservire l'intelligenza alla volontà facendo appello alle forze irrazionali". Nella vita serve una volontà assoluta di fare, un imperativo categorico come lo definiva Kant per raggiungere le mete e per rialzarsi quando si cade, nella piena consapevolezza della propria efficacia. L'autoefficacia rappresenta una forte spinta ad agire, a compiere scelte, a cambiare ciò che non va; è una forza che spinge a realizzarci ben sapendo che l'esistenza spesso la farà vacillare, è un potere che dà il senso alla vita e che ciascuno di noi porta dentro di sé. Ho preso spunto da allenatori di grande successo per elaborare programmi di allenamento che mirano a riconoscere ogni parte di se stessi per poi svilupparne il controllo o limitarne il coinvolgimento. Dalla ricerca di un metodo semplice e chiaro, quello spagnolo di Luis Bruguera per chi ha bisogno di certezze e punti saldi, allo sviluppo degli appoggi e della propriocettività podalica di S. Sosa e A. Musulin, fondamentali per una tecnica solida. L'analisi del visual training degli optometristi posturali e comportamentali è il punto di partenza per la ricerca della consapevolezza motoria. I capitoli sullo sviluppo psico motorio analizzano il palazzo dell'alfabetizzazione motoria dove si intuisce che non si può tralasciare nessuna lettera. Le criticità nelle perdite di equilibrio abitano ad adattarsi ad ogni situazione come sostiene E. Meyer. La metodologia americana di G. Jaramillo consiglia l'approccio monotematico per automatizzare l'apprendimento. Le mie elaborazioni sulla base degli studi di scienze motorie, degli approfondimenti dopo e soprattutto della sperimentazione diretta prima su di me e poi su migliaia di allievi ha dato vita a "Il gioco della consapevolezza".

Sono liberi dalla Casa Bianca, ma il loro amore proibito potrà sopravvivere nel mondo esterno? Ora che suo padre non è più presidente, il ventiduenne Rafa Castillo può finalmente stare insieme all'ex agente dei servizi segreti Shane Kendrick. Shane ha rinunciato alla sua carriera per Rafa, nonostante i suoi colleghi abbiano messo in dubbio la sua sanità mentale e la sua moralità. Ansiosi di sfuggire a domande e pregiudizi, i due si sono creati una nuova vita insieme in Australia: anche se Shane si dibatte tra gli incubi e il suo istinto iperprotettivo e Rafa affronta le proprie insicurezze, sono più innamorati che mai. Ora devono solo sopravvivere a una visita dell'ex presidente e di sua moglie. I genitori di Rafa non approvano affatto la sua relazione con un quarantenne e sono determinati a farlo ragionare. Non capiscono come il loro figlio possa essere felice con un uomo più anziano, e dubitano delle buone intenzioni di Shane. Rafa e il suo compagno vorrebbero solo una vita normale insieme; ma quando all'improvviso si trovano a lottare per la sopravvivenza, devono anche dimostrare che la forza del loro amore può sconfiggere qualsiasi minaccia. Questo gay romance di Keira Andrews è il volume conclusivo della duologia *Valor*. Anche il primo libro, *Valor on the move*, è pubblicato in Italia da Triskell Edizioni.

Una serie di circostanze spingono Davide, alle porte dei trent'anni, a tramutare in realtà un desiderio a lungo sopito: conoscere il Sudamerica nel corso di un viaggio in solitaria. Un tassello alla volta, il ragazzo organizza tutti i preparativi necessari a compiere l'impresa. Il malinconico congedo dalla famiglia, i primi contatti con altri viaggiatori, le riflessioni della vigilia in un ostello di Milano e infine il volo. São Paulo costituirà il punto di partenza di un'odissea itinerante "zaino in spalla". L'intero percorso, intervallato da innumerevoli soste verso minuscole realtà quanto mai remote, oltre a garantirgli la conquista di mete e paesaggi in passato solamente anelati con la fantasia, consentirà a Davide di relazionarsi con sistemi logistici, persone, ambienti e culture distanti anni luce dal suo abituale contesto ordinario, tanto da modificarne il punto di vista e proiettarlo in una dimensione esistenziale dalla quale non potrà mai più tornare indietro.

Avrebbe dato la vita per proteggere il figlio del Presidente. Non si sarebbe mai aspettato di mettere a rischio il cuore. Crescere da ragazzo gay alla Casa Bianca non è stato facile per Rafael Castillo. Conosciuto dai servizi segreti con il nome in codice Valor, Rafa, all'ultimo anno di college, sente di compiere un atto di coraggio a nascondere la propria omosessualità restando lontano dai riflettori. La presidenza di suo padre è quasi alla fine, e il giovane non deve fare altro che attenersi al piano che ha accuratamente concepito. Una volta che la sua famiglia sarà lontana dalla ribalta, Rafa potrà confessare ai genitori ultraconservatori la propria sessualità e il suo sogno di diventare chef. Ciò che non fa parte dei suoi piani è l'arrivo di un nuovo agente dei servizi segreti che si rivela un sogno erotico che cammina, ma finora Rafa è sempre stato bravo a tenere per sé i propri desideri. Inoltre, Shane Kendrick non lo degnerebbe di uno sguardo se non avesse il compito di proteggerlo. Shane ha fatto carriera salendo i ranghi dei servizi segreti fino ad arrivare alla Casa Bianca, e anche se proteggere il figlio timido e noioso del presidente non è il lavoro che sognava, almeno non si prospetta impegnativo, dato che nessuno presta molta attenzione a Rafa. Scopre però che sotto il guscio di riservatezza che presenta al pubblico, c'è un giovane pieno di vita. Pur notando che Rafa ha una cotta per lui, ripete a se stesso che è una cosa innocua. Nella sua vita non c'è mai stato posto per l'amore, e certo non ha mai oltrepassato quel limite con un suo protetto. Salvaguardare l'incolumità di Rafa a ogni costo è la missione di Shane. Ma Rafa comincia a entrare nei suoi pensieri: questo metterà a rischio i cuori di entrambi?

Pronto a giocare la tua migliore partita di tennis? Da due maestri con decennale esperienza, l'ebook che ti dà pratici suggerimenti su come affrontare una partita di tennis, sia da un punto di vista fisico sia mentale. Attraverso esempi e aneddoti, gli autori ti guidano in questo viaggio nel mondo del tennis come disciplina sportiva e come filosofia. Oltre al testo, l'ebook contiene . pratiche tabelle alla fine di ogni capitolo con utili suggerimenti su cosa fare e cosa non fare in determinate situazioni . una ricca bibliografia di testi sul tennis come disciplina mentale . sitografia Da Laurent Bondaz, esperto maestro che si è allenato con Ivan Ljubicic (ora coach di Roger Federer) e giocatore nel circuito Atp, e Davide Casale, maestro che vuole trasmettere ai suoi allievi quella straordinaria scuola di formazione personale ed emotiva che è il tennis. In questo ebook, gli autori ti danno suggerimenti e indicazioni su come affrontare una giornata storta, superare un passaggio a vuoto o vincere la sensazione di essere sfortunati (perché "la sfortuna non esiste, e se esiste... ignorala!"). Ma anche come migliorare il tuo livello agonistico divertendoti e come capire la psicologia dell'avversario tanto quanto comprendere la sua abilità nel gioco. Un testo divulgativo e frizzante, dal ritmo giovane e incalzante, che ti farà capire come il tennis sia preparazione, abilità e fisico, ma anche intuizione, conoscenza e mentalità. "In questo libro non troverete le indicazioni tecniche su come migliorare il vostro rovescio o il vostro dritto. Non vi diremo neppure come si diventa campioni del mondo (se sapete come si fa, raccontate...), ma forniremo delle indicazioni su come progredire lavorando sul piano emotivo. Risponderemo alle domande che più frequentemente ci hanno rivolto i nostri allievi e lo faremo con uno stile semplice, diretto. Non abbiamo ricette magiche, ma abbiamo scelto di dare consigli immediatamente applicabili. Sperando che possano servirvi a vincere qualche partita in più e anche a divertirvi di più su un campo da tennis, a diventare ambiziosi senza essere severi con se stessi, ad accettare i propri limiti impegnandosi comunque per spingervi oltre." (gli autori) Contenuti dell'ebook in sintesi . Come superare le giornate storte e i momenti critici . Come affrontare la paura di vincere e la (apparente) sfortuna . Come migliorarsi giocando e capendo l'avversario Perché leggere questo ebook . Perché il tennis non è "solo" uno sport . Per trovare utili suggerimenti su come migliorarsi e divertirsi con il tennis . Per capire come i campioni hanno superato i momenti critici e le difficoltà psicologiche A chi è rivolto questo ebook . A chi ama il tennis . A chi vuole affrontare questo sport da un punto di vista più ampio . A chi pratica il tennis e vuole migliorare le proprie abilità ed essere concentrato prima e durante una partita Indice completo dell'ebook . Premessa . Come superare le giornate storte . Come vincere la paura di vincere . Come migliorarsi giocando . La sfortuna non esiste . Come capire l'avversario . Come superare un passaggio a vuoto . Come gestire i momenti critici

Rafa. La mia storia Sperling & Kupfer editori Rafa. La mia storia SPERLING & KUPFER

Da Roberto D'Ingiullo, autore del best seller "Roger Federer. Perché è il più grande", un libro che analizza nel dettaglio la personalità, la mentalità e la capacità tecnica dei tre campioni del tennis: Roger Federer, Rafael Nadal e Novak Djokovic. Un libro avvincente che spazia dai racconti al cardiopalma delle più grandi vittorie ai segreti che si nascondono dietro ai successi, alle cadute e al modo che ogni campione ha usato per rialzarsi. Un libro per capire le caratteristiche del vero numero 1: lo stile, la tecnica e soprattutto il comportamento dentro e fuori dal campo sportivo. Un'occasione unica per imparare dai tre campioni del tennis, per conoscere i pilastri della filosofia di vita, della mentalità e delle imprese del numero 1 perfetto e farli propri. Contenuti principali . Successo e fallimento: il mindset giusto . 5 insegnamenti da ogni campione . Le caratteristiche del numero 1 perfetto . Partire leggendarie . Citazioni e aneddoti . Confronti e statistiche tecniche

Il "filosofo del calcio" Jorge Valdano trasforma il mondo del pallone in osservatorio privilegiato per una riflessione sulla figura del vero leader, sulle sue qualità umane e morali, sul suo ruolo carismatico all'interno di un gruppo. La credibilità, la speranza, la passione, lo stile, la parola, la curiosità, l'umiltà, il talento, la fedeltà allo spogliatoio, la semplicità e il successo sono le virtù necessarie per trascinare un team alla conquista di grandi vittorie, sia sportive che professionali. Il leader così tratteggiato assume i connotati di diverse personalità, da Guardiola a Ferguson, da Zanetti a Di Stefano, da Socrates a Cesar Luis Menotti, accumulate dal desiderio di emergere attraverso comportamenti inappuntabili e degni di rispetto e ammirazione. Lontano dal mantra del "risultato a ogni costo", insofferente ai leader tirannici e ai campioni individualisti, l'ex allenatore e dirigente argentino tenta di indicare una via al successo più virtuosa e meritevole di stima, forse più ardua ma certamente più duratura. In parte storia e teoria del calcio, in parte memoir, in parte manuale di management, questo testo è destinato a diventare un classico multidisciplinare da leggere e rileggere: una moderna Arte Della Guerra di Sun Tzu, dove il pallone prende il posto della spada.

Classe e dribbling, piedi di velluto ed eleganza atletica: Franco Causio, il «Barone», ha fatto della fantasia uno dei suoi tratti distintivi. Nato a Lecce, è diventato grande alla Juventus in cui ha giocato dodici stagioni e con cui ha vinto sei scudetti, una Coppa Uefa e una Coppa Italia, oltre ad aver partecipato a tre mondiali (compreso quello vinto nell'82). Campione indiscusso e uomo di poche parole, ha giocato con e contro i più grandi calciatori di un periodo leggendario: Zoff, Gentile, Tardelli, Rossi, Scirea, Facchetti, Altafini, Zico, Platini, Crujff, Maradona... un mitico album delle figurine rimasto nel cuore di milioni di innamorati del pallone. In questo libro, per la prima volta Causio si racconta con la schiettezza che l'ha sempre caratterizzato e rievoca tempi

e personaggi del grande calcio degli anni Settanta e Ottanta. Da Bearzot a Boniperti - è sua la frase «Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta» -, da Giovanni Agnelli al presidente Pertini, da Trapattoni a Brera... non solo calcio, ma anche un'Italia diversa, piena di speranze e fermenti, con gli stadi ancora pieni e i campioni che spalavano da soli la neve per liberare il campo e giocare.

Un lungo viaggio, che attraversa trent'anni di storia granata, a raccontare il Toro, dal Paron Rocco, alla sedia di Mondonico ad Amsterdam.

Questo libro narra tutta la stagione del Napoli 2013-2014, culminata con la vittoria in Coppa Italia ottenuta battendo la Fiorentina per 3-1 allo stadio "Olimpico" di Roma. Degli oscuri episodi della tragedia capitata al tifoso napoletano Ciro Esposito, ne sono piene le cronache sportive e non. Il libro descrive tutta la prima stagione del Napoli targato Benitez. Una stagione corredata da 104 goal complessivi".

From Maria Sharapova, one of our fiercest female athletes, the captivating—and candid—story of her rise from nowhere to tennis stardom, and the unending fight to stay on top. In 2004, in a stunning upset against the two-time defending champion Serena Williams, seventeen-year-old Maria Sharapova won Wimbledon, becoming an overnight sensation. Out of virtual anonymity, she launched herself onto the international stage. "Maria Mania" was born. Sharapova became a name and face recognizable worldwide. Her success would last: she went on to hold the number-one WTA ranking multiple times, to win four more Grand Slam tournaments, and to become one of the highest-grossing female athletes in the world. And then—at perhaps the peak of her career—Sharapova came up against the toughest challenge yet: during the 2016 Australian Open, she was charged by the ITF with taking the banned substance meldonium, only recently added to the ITF's list. The resulting suspension would keep her off the professional courts for fifteen months—a frighteningly long time for any athlete. The media suggested it might be fateful. But Sharapova's career has always been driven by her determination and by her dedication to hard work. Her story doesn't begin with the 2004 Wimbledon championship, but years before, in a small Russian town, where as a five-year-old she played on drab neighborhood courts with precocious concentration. It begins when her father, convinced his daughter could be a star, risked everything to get them to Florida, that sacred land of tennis academies. It begins when the two arrived with only seven hundred dollars and knowing only a few words of English. From that, Sharapova scraped together one of the most influential sports careers in history. Here, for the first time, is the whole story, and in her own words. Sharapova's is an unforgettable saga of dedication and fortune. She brings us inside her pivotal matches and illuminates the relationships that have shaped her—with coaches, best friends, boyfriends, and Yuri, her coach, manager, father, and most dedicated fan, describing with honesty and affection their oft-scrutinized relationship. She writes frankly about the suspension. As Sharapova returns to the professional circuit, one thing is clear: the ambition to win that drove her from the public courts of Russia to the manicured lawns of Wimbledon has not diminished. Sharapova's Unstoppable is a powerful memoir, resonant in its depiction of the will to win—whatever the odds.

Fredy Prince è il cantante più famoso tra le adolescenti: tutte ne parlano, tutte lo desiderano, ma per fare breccia nel suo cuore non basta certo presentarsi a un suo concerto con indosso un abito da principessa. Durante una festa, Fredy fa la conoscenza di Cintia, una ragazza acqua e sapone con la passione per la musica che dopo la scuola lavora come dj. Poche parole e tra i due scocca la scintilla, ma Cintia a mezzanotte deve lasciare la festa, e le strade dei due ragazzi sembrano destinate a dividersi per sempre. Finché spuntano una scarpa abbandonata e alcuni post sul profilo Twitter di Fredy, pronto a tutto pur di ritrovare la sua Cenerentola pop. Tra sorellastre invidiose, una perfida matrigna e un padre severo, per la povera Cintia non sarà facile incontrare di nuovo il suo principe azzurro, ma a volte i sogni si realizzano e la vita può assumere i contorni di una favola bellissima. Con ironia e leggerezza, Cenerentola pop riscrive una delle fiabe più famose di sempre e la fa rivivere ai giorni nostri, in un mondo dove i principi sono pop star osannate e le principesse dj in erba che non indossano scarpette di cristallo, ma semplici scarpe da ginnastica. Perché i tempi cambiano, ma la magia di una storia rimarrà per sempre la stessa.

[Copyright: 63296a93f89d643f0a41c7cf2ede72bb](https://www.pdfdrive.com/63296a93f89d643f0a41c7cf2ede72bb)