

*Vuoi diventare
un vero Vincente?*

Massimo Binelli

ATLETA VINCENTE

STRATEGIE E TECNICHE PER DIVENTARE CAMPIONI NELLO SPORT E NELLA VITA

Data pubblicazione: **23 giugno 2017**

Pagine: **250 ca.**

Formato: **15,5 x 23**

ISBN: **978-88-203-8024-3**

Prezzo: **24,90 ca.**



PRESENTAZIONE CHI PUÒ VERAMENTE DEFINIRSI UN VINCENTE? COME SVILUPPARE UNA MENTALITÀ CHE PERMETTA DI RAGGIUNGERE OBIETTIVI APPARENTEMENTE IRRAGGIUNGIBILI?

Nel libro di **Massimo Binelli** le risposte a queste domande e i **segreti dell'atteggiamento mentale che hanno adottato i campioni** per raggiungere i loro traguardi.

Il volume, arricchito da **esercizi**, schede di lavoro e **file audio da scaricare**, è un percorso stimolante, diviso in **pillole di coaching**, scritto con un **linguaggio diretto ed efficace**.

La prima parte è dedicata alle **tecniche fondamentali dell'allenamento mentale**, mentre la seconda riporta una raccolta di **casi reali di eccellenza** che testimoniano quanto le **tecniche di allenamento mentale** possano essere **efficaci anche nella quotidianità**. La terza parte, infine, spinge il lettore a mettersi in gioco aiutandolo a definire un proprio **percorso di crescita personale** e a raggiungere in maniera autonoma gli obiettivi che si è prefissato.

- PUNTI DI FORZA**
- Tratta con stile semplice un argomento complesso, incuriosisce il lettore e lo induce a riportare nella dimensione personale le esperienze dei grandi atleti.
 - È il primo testo sull'allenamento mentale scritto da un autore con un passato e un presente agonistico di altissimo livello, affermato nel mondo del business e sport coach certificato.

- MERCATO**
- Atleti di ogni livello, dal dilettante al professionista
 - Allenatori, preparatori atletici, dirigenti di società sportive, genitori
 - Manager, imprenditori e liberi professionisti

AUTORE **Massimo Binelli** è il *mental coach* di atleti olimpionici e di top manager. Ex azzurro della Nazionale italiana di pesistica, è tuttora in attività nell'atletica leggera. Ha ideato il progetto AtletaVincente.com, il primo in Italia che sviluppa un programma di allenamento mentale completo e pratico per agonisti.