



O  
JOGO INTERIOR  
DO  
TÊNIS

*O Guia Clássico para o Lado Mental  
da Excelência no Desempenho*

W. TIMOTHY GALLWEY

SPORTBOOK

# Resumo de O Jogo Interior do Tênis. O Guia Clássico Para o Lado Mental da Excelência no Desempenho

O livro já vendeu mais de um milhão de cópias e foi o responsável por impulsionar o estilo que hoje conhecemos popularmente por "Jogo mental". Ele oferece um método revolucionário de aprender e refletir sobre o jogo.

- Harvard Tennis News Em vez de propor técnicas de jogo, este livro se concentra no fato de que todo jogo é composto por duas partes: exterior e interior. O jogo exterior é disputado contra os oponentes e é repleto de eventos inesperados; já o interior acontece dentro da mente do jogador, sendo seus principais obstáculos: a insegurança e a ansiedade.

Com o elevado nível técnico e preparo físico dos jogadores da atualidade, o Jogo interior é muitas vezes o fator decisivo para colocar o troféu de um Grand Slam nas mãos de um jogador.

Trata-se de psicologia esportiva. Este brilhante livro, chamado por Billie Jean King (detentora de 39 títulos de Grand Slams) de a Bíblia do Tênis, traz as teorias de Gallwey sobre concentração, eliminação de vícios de jogo, autoconfiança dentro da quadra e consciência individual.

A filosofia aqui apresentada transcende o mundo esportivo e se estende para os negócios, para melhoria de performance, para um novo estilo de vida.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)