



UISP
sportpertutti
Lega Tennis - Modena



IL C.E.T. IN COLLABORAZIONE CON

Sacca Tennis Team
organizza

STAGE TECNICI DI TENNIS

SPECIALIZZATI SUL MENTAL TRAINING

(ALLENAMENTO MENTALE)

Il percorso è rivolto a tennisti di qualsiasi livello che vogliano migliorare le proprie abilità mentali, le sessioni di mental training si svolgeranno sia in palestra che in campo con esercitazioni tecniche e di gioco specifiche.

Il tutto diretto a migliorare sensibilmente le performance sul campo

CONTENUTI DEL CORSO:

- Rilassamento, Controllo dell'ansia e dello stress
- Controllo dei pensieri e self-talk
- Allenamento Ideo-Motorio
- Allenamento della self-efficacy e della concentrazione
- Attivazione e livello di Arousal
- Stato di Flow e Peak Performance
- Controllo delle energie

DOCENTI:

Fabio Menabue, Maestro di Tennis, Master in Mental Training e Membro dell'A.I.P.S., Associazione Italiana Psicologia dello Sport, autore del libro "Il Tennis giocato...Dentro!"

Dott.ssa Linda Virga, Psicologa perfezionata in Tecniche di Visualizzazione e Tecniche di Rilassamento Autogeno (c/o Centro Italiano Studio e Sviluppo Psicoterapie a Breve Termine).

Contatti:

Fabio Menabue, Direttore Sacca Tennis Team 339/3037477
f.menabue@alice.it www.saccatennis.net

C/O Polisportiva Sacca, via Paltrinieri 80, 41122 Modena

