



PRESENTAZIONE CORSO DI MENTAL TENNIS

DOMENICA 4 FEBBRAIO ORE 9.00 SPORTING CLUB SARONNO: INGRESSO 40 EURO

Chi gioca a tennis sa bene che in questo sport, la **componente mentale** è tanto importante quanto **quella fisico-tecnica**.

In questo percorso ti insegneremo ad utilizzare la **mente come una risorsa** da cui estrarre **strumenti** e **tecniche** per **aumentare le tue capacità di performance** durante una partita di tennis, per giocare meglio nei punti importanti e **vincere di più durante i tornei**.

Il dott. Filippo Gioiello, **Mental Coach Professionista**, ti aspetta per un **colloquio individuale** in cui spiegarti cos'è il **mental-tennis** e per eventualmente **definire insieme i tuoi obiettivi di crescita a livello mental**.

STRUTTURA DELL' EVENTO: IL PREZZO INCLUDE

Ritrovo ore 9.00 breakfast, seminario introduttivo, ore 10 tie-break iniziale, prove nuove racchette offerte da Decathlon e 2 ore di allenamento tecnico con video analisi multimediale a cura del maestro Altobelli, colloquio individuale col coach pro – tie-break finale con applicazione degli strumenti mental per vivere la differenza tra il prima ed il dopo, de briefing finale, aperitivo e saluti.

DECATHLON CI FORNIRA' LE RACCHETTE TEST:

Durante l'evento proveremo tutte le ultime novità del 2017 in tema di racchette da tennis dei marchi più importanti e prestigiosi.

**MENTAL
TENNIS**

**APPRENDI AD
UTILIZZARE LA
MENTE COME UNA
RISORSA PER
GIOCARMEGLIO E
VINCERE DI PIU'**

**DOMINA ANSIA DA
PRESTAZIONE E
PAURA DI
SBAGLIARE**

**AUMENTA LA TUA
CAPACITA' DI
CONCENTRAZIONE**

**SCENDI IN CAMPO
CON LA GIUSTA
ATTITUDINE PER
AFFRONTARE LA**

WWW.MENTAL-TENNIS.IT

per info e delucidazioni
345 34 31 54

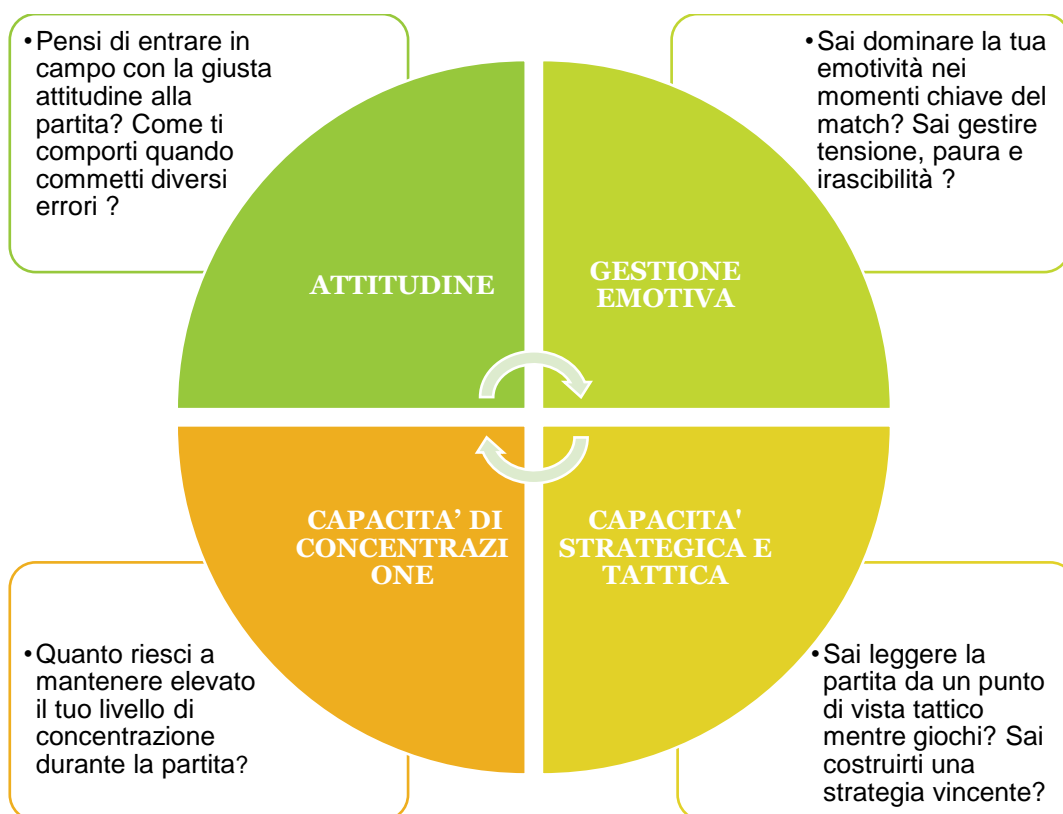
2 oppure scrivi a:

info@mental-tennis.it



STRUMENTO MENTAL: RUOTA DEL MENTAL TENNIS

Questo strumento di coaching, ci permetterà **durante il colloquio individuale** di effettuare come una sorta di **fotografia istantanea della tua situazione attuale** a livello mentale nel tennis, ed infine ci condurrà **ad individuare quelle macro/micro aree** in cui delineare i tuoi **obiettivi per migliorare ed evolvere**.



IL MENTAL TENNIS: UNA METODOLOGIA INNOVATIVA BASATA SULLA FORMAZIONE MENTALE DEL TENNISTA.

Il mental tennis è una metodologia innovativa nata per aumentare le performance dei tennisti in allenamento ed in partita, lavorando esclusivamente sulla componente mentale che ogni giocatore esprime quando scende in campo. Attraverso la nostra formazione i risultati sono riscontrabili sin dalla prima sessione.

Col Mental-Tennis, ti diverti di più e giochi anche meglio perché al posto di essere vittima della mente, la utilizzi come una risorsa potente per vincere e per giocare anche molto meglio.

Il **Mental Tennis** è un termine coniato dal dott. Gioiello e rappresenta l'evoluzione del Coaching per lo Sport, con la differenza che il **nostro metodo si basa sulla convinzione che ogni persona possa diventare "mental coach di se stessa"** dunque il nostro lavoro sarà proprio quello di formare i tennisti per divenire indipendenti e coach di se stessi in allenamento come in campo ma poi i risultati si noteranno anche nella vita di tutti i gironi.