

COSTO E LUOGO DI SVOLGIMENTO:

- Ognuno dei due Stage avrà il costo promozionale di € 195
 - E' obbligatoria la tessera uisp e certificato medico agonistico.
- Lo stage si svolgerà presso il Centro Uisp Tennis Formigine, Viale dello Sport 2, 41043 a Formigine (Modena).

DATE E ORARI CORSO STAGE 1:

- 9 NOVEMBRE • 16 NOVEMBRE
- 30 NOVEMBRE • 7 DICEMBRE

Orario **gruppo 1:** 14.00-16.30

(14.00-15.30 tennis, 15.30-16.30 atletica)

Orario **gruppo 2:** 14.30-17.00

(14.30-15.30 atletica, 15.30-17.00 tennis)

Il corso si svolgerà con un minimo di 8 atleti e per un massimo di 12.

Al termine dello stage verrà rilasciato un **attestato di frequenza**

Per info e iscrizioni:

Tel: 3920195506

Mail: info@tennisuispmodena.it



BODY-MENTAL TENNIS PERFORMANCE LIVELLO 1 E LIVELLO 2

Lega Tennis Uisp Modena
organizza il **primo** imperdibile
percorso strutturato su
allenamento combinato
fisico e mentale!

Docenti professionisti
vi accompagneranno
in questo percorso

Fabio Menabue:

Coach e Master in Mental Training.

Dott. Marcello Ponzoni:

Preparatore Atletico professionista

PROGRAMMA

- Il percorso è rivolto a tennisti di qualsiasi livello; per essere ammessi allo stage è necessaria la compilazione di un test sulle abilità mentali ed essere in possesso di certificato medico agonistico.
- Il programma prevede l'allenamento della FORZA MENTALE in abbinamento ad un mirato LAVORO ATLETICO personalizzato.
- Lo stage prevede 4 allenamenti, ognuno di 60 minuti di body tennis training (atletico) e di 90 minuti di mental tennis training (mentale sul campo).
- L'inizio dello stage prevede una raccolta di dati relativi all'atleta, sia fisici tramite test, che mentali
- Ogni allenamento prevede lo svolgimento di allenamenti fisici e mentali sul campo, al termine di ogni lezione verranno assegnati programmi innovativi di body-mental tennis performance da svolgere nelle settimane successive durante gli allenamenti e le partite.
- In ogni successivo allenamento, i dati raccolti nelle prestazioni svolte dall'atleta verranno arricchiti e sempre più approfonditi e migliorati, per portare al definitivo aumento nella qualità delle prestazioni.

Body-Mental Tennis Performance 1

4 lezioni da 150 minuti

CONTENUTI:

Mentali: test sulle abilità mentali, profilo di prestazione, scala di ansia, Goal Setting, Attivazione, Arousal, self talk e gestione dell'istinto, la gestione dei tempi e delle pause, i canali sensoriali, la preparazione del match, gestire la paura di vincere e la paura di perdere, l'allenamento ideomotorio, playmatch mentale.

Fisici: test fisico di ingresso e di uscita corso, esercizi aerobici ed anaerobici, abilità coordinative, esplosive, resistenza, rinforzo muscolare globale.
(Verrà rilasciato ad ognuno un allenamento specifico personalizzato, mentale e fisico, da seguire nelle settimane durante lo stage).

Body-Mental Tennis Performance 2

4 lezioni da 150 minuti (obbligatorio aver svolto il programma 1)

CONTENUTI:

Mentali: test sulle abilità mentali, profilo di prestazione e scala di ansia, Goal Setting, controllo e gestione dell'ansia e dello stress, il profilo di prestazione, self-efficacy e self-confidence, allenare la concentrazione, ricerca della peak performance e dello stato di flow, bioenergetica, controllo dei pensieri e delle emozioni, best-match attraverso egogrammi energetici.

Fisici: Test fisico di ingresso e di uscita corso, lavoro specifico di core stability, propriocezione globale e specifica, esercizi pliometrici, esercizi aerobici ed anaerobici, coordinazione, esplosività e rinforzo muscolare specifico personalizzato.
(Verrà rilasciato ad ognuno un allenamento specifico personalizzato, mentale e fisico, da seguire nelle settimane durante lo stage).