



MODERN TENNIS METHODOLOGY COACHES ASSOCIATION

CORSO DI FORMAZIONE

MENTAL COACHING

24 aprile - 15 maggio - 22 maggio 2022

a cura di **Federico Di Carlo**

(Tramite Zoom – a chi non potesse partecipare verrà inviata la registrazione)

GRATUITO per tutti gli **INTERNATIONAL COACHES MTMCA ITALIA**.

GRATUITO per tutti coloro che si iscriveranno al **Corso di formazione MTMCA** per acquisire la **qualifica da International Coach** ma soprattutto un nuovo approccio metodologico. Il corso si terrà domenica **8 maggio 2022** dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.30 tramite piattaforma **Zoom** in didattica a distanza e diretta streaming direttamente dal campo.

Gli **Istruttori, Maestri, Tecnici o Coaches** già certificati che si iscriveranno al corso MTMCA dell'8 maggio 2022 oltre ad avere in **omaggio** il **Corso di formazione di MENTAL COACHING** avranno una **scontistica pari al 50% per iscriversi al corso MTMCA**.

Per informazioni [Eleonora Calderaro +39 340 81 91 193](mailto:Eleonora.Calderaro@mtmca.it)

Domenica 24 aprile 2022

(Tramite Zoom – a chi non potesse partecipare verrà inviata la registrazione)

IL CERVELLO ED IL LOOP COGNITIVO-EMOTIVO-COMPORTAMENTALE

INTRODUZIONE

Il Tennis sport mentale

La struttura del cervello

Il loop pensiero, emozione, comportamento

La prestazione ottimale

L'ASPETTO COGNITIVO

Il processo volontario e quello automatico

Le memorie

La mappa concettuale

I meccanismi di difesa:

- Le profezie che si auto-avverano
- La costruzione di una propria narrativa: Distorsione, Generalizzazione e Scuse

L'ASPETTO EMOTIVO

Cosa sono le emozioni

Emozioni o sensazioni?

neurobiologia delle emozioni

Le 3 F

L'educazione emotiva

L'ASPETTO COMPORTAMENTALE

Il corpo ed i suoi due cervelli

Il corpo ed il suo linguaggio

L'organismo: una struttura a due vie

Fatti, non parole

Domenica 15 maggio 2022

(Tramite Zoom – a chi non potesse partecipare verrà inviata la registrazione)

LE ABILITA' MENTALI

INTRODUZIONE: CARATTERE GENERATIVO DELLE ABILITA' MENTALI

LA FIDUCIA

Regina e principio di tutte le abilità mentali

Stato permanente o condizione?

Gli elementi che partecipano alla fiducia di un tennista

Trattare con cura!

LA CONCENTRAZIONE

La differenza tra attenzione, concentrazione e focus

Le direzioni della concentrazione

I triggers mentali

Il flow o la zona

L'ATTIVAZIONE

A metà tra corpo e mente

Le soglie

La soggettività

Difficoltà oggettiva

LA VISUALIZZAZIONE

Come e perché funziona la visualizzazione

Differenza tra visualizzazione ed immaginazione

Diverse prospettive di visualizzazione

Quando utilizzare la visualizzazione

IL SELF TALK

Tennis sport che induce al self talk

Processo inconsapevole

Caratteristiche del self talk

Regolazione ed adattamento del self talk

LA RESPIRAZIONE

Respirazione e consapevolezza

Respirare per rilassarsi

Respirare per attivarsi

Respirare per entrare nel flow

Domenica 22 maggio 2022

(Tramite Zoom – a chi non potesse partecipare verrà inviata la registrazione)

LA PRESTAZIONE SPORTIVA

INTRODUZIONE: LA PARTE MENTALE VA ALLENATA

IL GIORNO PRIMA

La regola delle sei P

L'ELABORAZIONE DEL PIANO DI GIOCO

Chi lo redige

Cosa prevede

Come viene redatto

La verifica del piano di gioco

PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Caratteristiche del lavoro pre dormienza

Visualizzazione tecnica

Visualizzazione mentale

IL RISCALDAMENTO MENTALE PRE GARA

Finalità ed obiettivi

Quando e come va fatto

DURANTE LA GARA

La gestione dei tempi di pausa

Tra i punti

Al cambio di campo

Alla fine di un set

Situazioni speciali

LA SERA/IL GIORNO SEGUENTE LA GARA

Analisi della partita

Verifica del piano di gioco

Pianificazione degli allenamenti

Obiettivi per il futuro