

SEMINARIO MTMCA ITALIA

MINDFULTENNIS

RELATORE:

SALVATORE FUSCO MENTAL COACH

sasafusco@gmail.com

*“ ALLENARE IL FLOW CON L'ECORELAZIONE, OSSERVARE, VALORIZZARE,
ALLENARE I NOSTRI TALENTI, NELL'AREA DI ESPERIENZA OTTIMALE ”*

L'approccio *mindfultennis* aiuta gli atleti a sviluppare e perfezionare le capacità e le prestazioni di punta in una varietà di situazioni agonistiche e ansiogene.

Aiuta a gestire quegli aspetti emozionali, comportamentali ed interpersonali che impediscono da una parte di conseguire migliori livelli di prestazione e dall'altra di vivere pienamente gli aspetti molteplici della loro vita.

Aiuta a migliorare la concentrazione sul corpo e sulla mente, il tennis richiede di essere consapevoli dello stato della propria mente e del proprio corpo nel qui e ora (momento presente). Senza attenzione l'equilibrio mente/corpo, necessario ad una performance ottimale, si perde facilmente. È facile allora farsi sfuggire il momento giusto, perdere il ritmo, ottenere risultati al di sotto delle proprie capacità o infortuni.

Quando si è liberi dalla costante preoccupazione di se, ci si apre a livelli di prestazioni e di coscienza che si estendono ben oltre le normali potenzialità umane. Raggiungere una quiete interiore e la calma in mezzo a contesti altamente competitivi e stressanti. Si richiede agli atleti di lasciare da parte le preoccupazioni, le paure, le incertezze ed ogni pensiero o emozione che possa allontanarli dalla performance ottimale.

Aiuta a realizzare più elevati livelli di abilità, aumentando l'integrazione tra la propriocettivo del corpo, una consapevolezza sensoriale e la pura coscienza, non inquinata da: **pensieri - immagini - emozioni**.

In questa consapevolezza capace di integrare i vari stati: **cognitivi emozionali e sensoriali** che si presentano, momento per momento, nel proprio campo di coscienza e di esserne testimone svincolato.

L'atleta è in grado di cogliere una grande quantità d'informazioni utili alla performance desiderata.

Scegliere tempi e modi più opportuni di azione senza sforzo e spreco di energie.

Diventare più consapevole del significato e della relazione dinamica tra: **posizione del corpo - sensazioni fisiche - emozioni - pensieri**. La qualità del proprio stato mentale e delle condizioni ambientali o del contesto relazionale in cui si trova a gareggiare.

Nella condizione di consapevolezza (*mindful*) l'atleta sarà testimone del proprio corpo, della realtà esterna e della realtà interiore con apertura mentale e curiosità, senza pregiudizi o giudizi critici reattivi.

Cogliere la realtà “qui e ora” ed utilizzarla come punto di forza per migliorare la propria performance. Affidarsi maggiormente al “corpo intuitivo” per affinarne e valorizzarne le prestazioni.

PROGRAMMA

- Presentazione modello MINDFULTENNIS
- Concetto di ECORELAZIONE
- L'allenabilità mentale (l'arte di non giudicare)
- Che cosa allena un mental coach? (l'arte di condividere insieme)
- L'ascolto attivo (l'arte di rallentare)
- Il flow (l'area di esperienza ottimale)
- Gli ancoraggi (i grilletti inconsci quotidiani)
- Lo Zanshin (intuizione corporea del momento nel gesto)
- La visualizzazione polisensoriale *associata/dissociata* (l'arte della conservazione dell'energia mentale)
- Visualizzazione guidata (campo visivo, campo propriocettivo, campo uditivo)
- DRY/WET Coaching - Esercitazioni pratiche in campo
- Esercizi di Mindfultennis
- Respirazione (meditazione seduta o dinamica)
- Visualizzazione guidata (campo visivo, campo propriocettivo, campo uditivo)
- Visualizzazione rilassante, visualizzazione attivante

COSTO E MODALITA' DI PAGAMENTO

Il corso ha un costo di 100 Euro.

Il saldo del corso dovrà essere versato possibilmente una settimana prima della data di inizio.

A.S.D. Modern Tennis Methodology Coaches Association, Gruppo Bancario Credito Valtellinese, Via Jacopo Palma 26, Agenzia n°8, Milano, IBAN: IT21Q0521601611000000002094.

Nella causale dovrà dovranno essere specificati: nome, cognome, corso di formazione mtnca.