

# MENTAL TENNIS

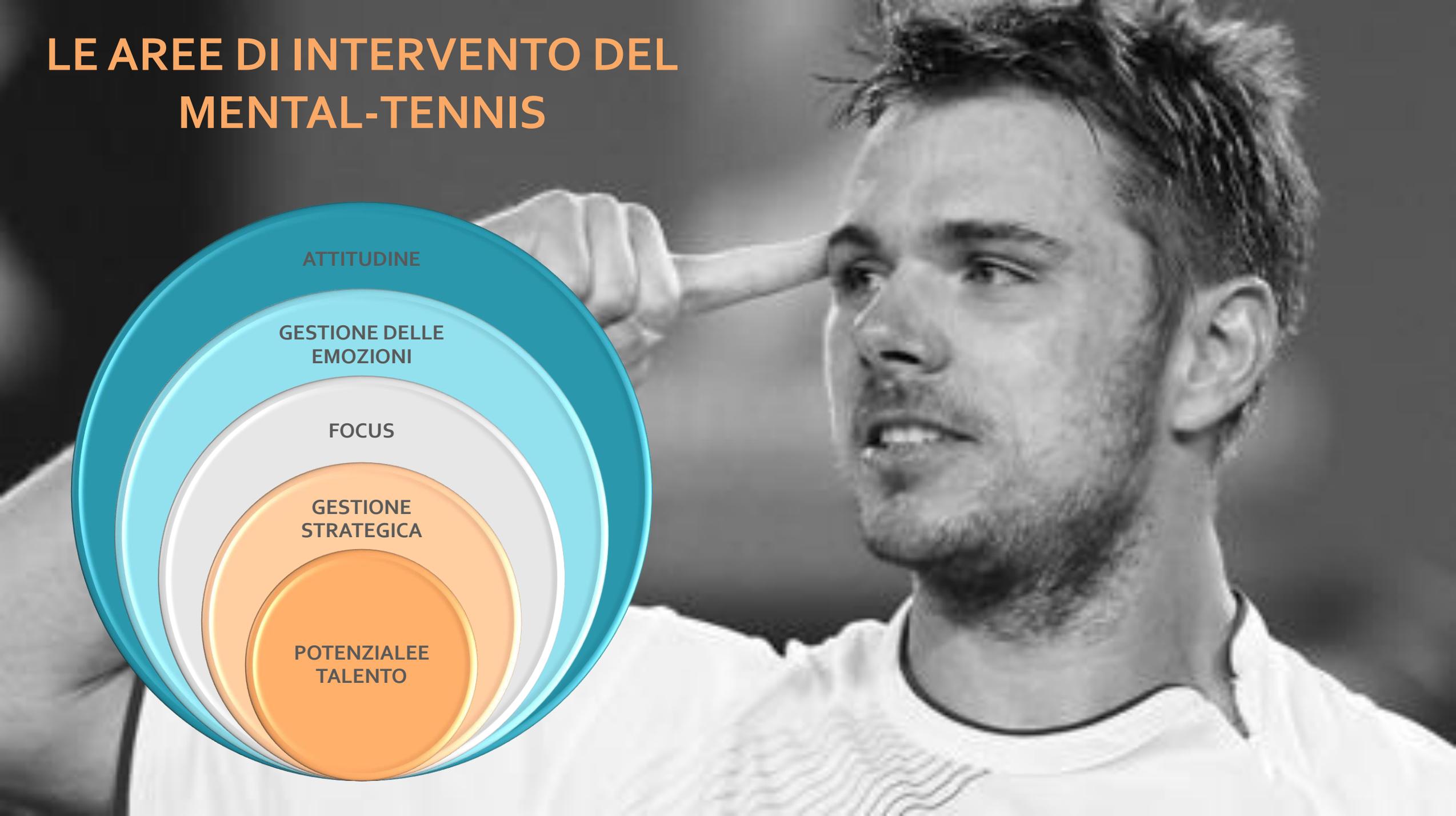
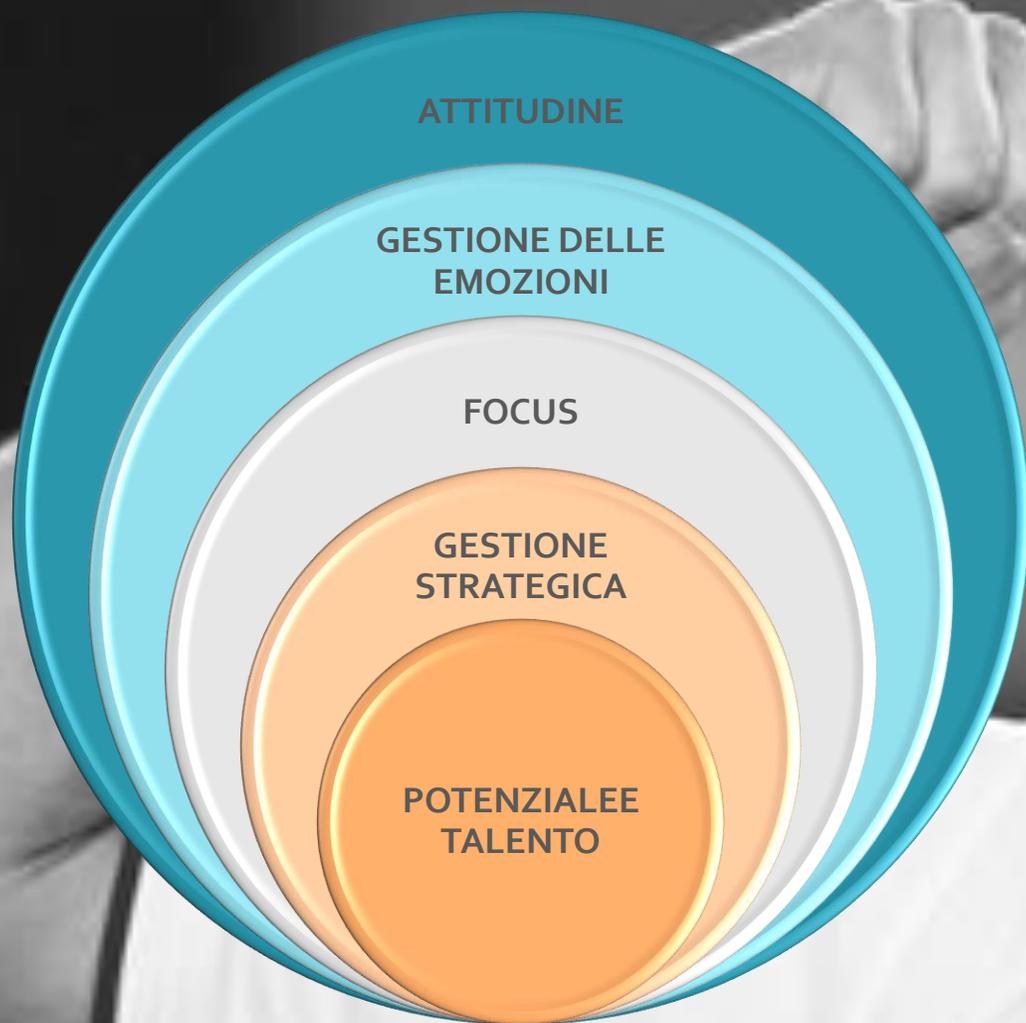


Presentazione  
dei Servizi:

Immagina per un momento a come potresti giocare a tennis se la tua mente, al posto di essere un ostacolo, si trasformasse mentre giochi, in una potente risorsa, da cui attingere strumenti e tecniche per giocare meglio e vincere di più... Il nostro lavoro è proprio quello di insegnarti come utilizzare le potenzialità della tua mente diventando coach di te stesso !



# LE AREE DI INTERVENTO DEL MENTAL-TENNIS



# I nostri servizi:

Coaching 1 to 1

Coaching per gruppi

Workshop: teoria + pratica in campo

Seminari

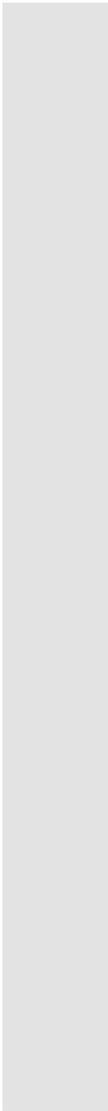
Clinic

Percorsi per coach mental-tennis

Tutti i servizi vengono erogati a seconda del profilo e delle esigenze dei giocatori



# Coaching one to one



Prevede una fase di raccolta informazioni, una fase di pianificazione degli interventi, una formazione teorica specifica e le esercitazioni in campo per mettere subito in pratica quanto appreso a livello teorico.

## RUOTA DEL MENTAL- ATTITUDE PRO:

Individuiamo le aree di intervento prioritarie su cui lavorare per poi passare ad un piano d'azione concreto

Con questo strumento effettueremo un "check" ovvero una fotografia istantanea esatta della situazione attuale del giocatore a livello attitudinale.



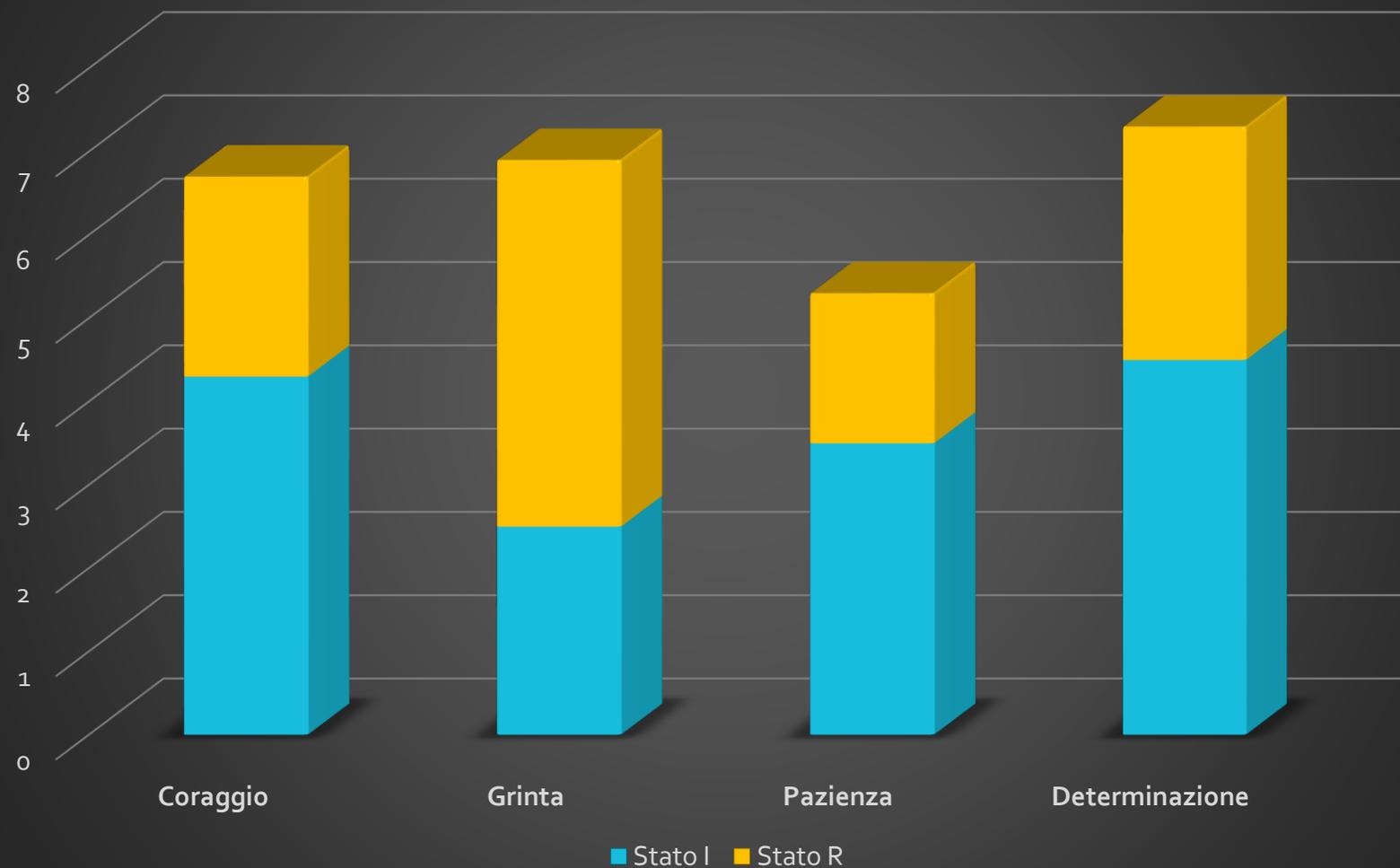
# Valori emersi dalla ruota del mental-actitude:

Seguirà piano d'azione con priorità  
d'intervento

Stato I = Stato Iniziale

Stato R = Stato Raggiunto

## Esempio di grafico sui progressi misurabili:



**Il prezzo varia a seconda del profilo di coaching richiesto dall' interlocutore, evidentemente il coaching rivolto ad un professionista non proporrà gli stessi strumenti e tecniche evolute di quello proposto ad un amatore.**

**Cos'è il coaching?**

**Il coaching è una disciplina nata col fine di condurre le persone al massimo livello delle proprie capacità di performance**

# IL MODELING

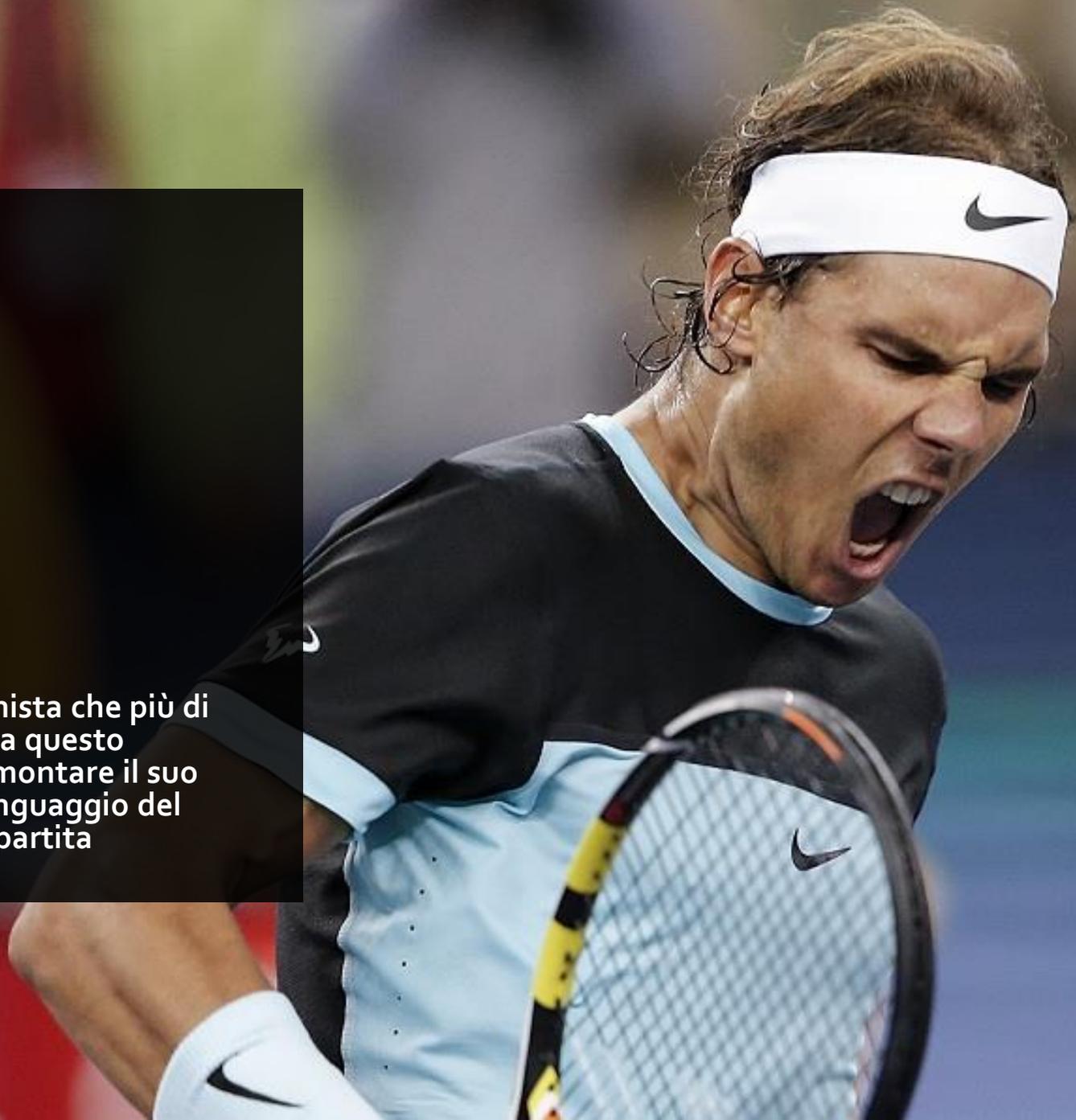
**COME POSSIAMO TRASFERIRE LA CONOSCENZA DEI PROCESSI MENTALI CHE PRODUCONO SUCCESSO DA UN INDIVIDUO AD UN'ALTRO?**

**ATTRAVERSO IL MODELING OVVERO L'ARTE DI ESTRAPOLARE DAGLI INDIVIDUI LE CHIAVI DEL LORO SUCCESSO, PER POTERLE INSEGNARE E TRASFERIRE AD ALTRI INDIVIDUI.**

**DI SEGUITO ALCUNI ESEMPI DI MODELLING UTILIZZATI SUI GIOCATORI NELLE SPECIFICHE AREE DI MIGLIORAMENTO RICHIESTE**

# GRINTA

Rafael Nadal è il tennista che più di qualsiasi altro incarna questo valore, è capace di smontare il suo avversario col solo linguaggio del corpo che mostra in partita



# DETERMINAZIONE

Novak Djokovic durante la finale degli Australian Open 2012 ha dimostrato cosa significa giocare senza risparmiarsi, battendo dopo oltre 6 ore consecutive Rafael Nadal in una finale storica



# PROATTIVITA'

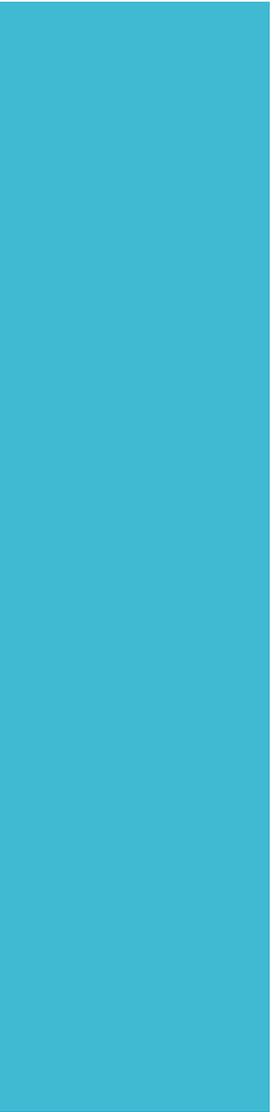
Roger Federer incarna esattamente questa qualità, quando gioca si concentra sulla sua strategia e cerca di mantenere sempre l'iniziativa.



# Prezzi coaching 1 to 1

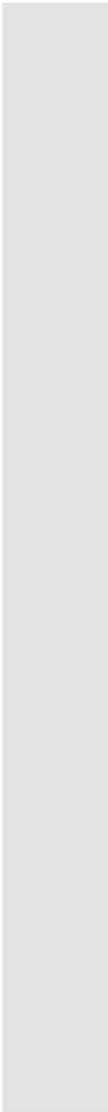
Tutti i prezzi sono erogati per sessioni, una sessione può durare tra un'ora ed un'ora e mezza.

- Bambini € 40
- Junior € 50
- Amatoriali € 60
- Agonisti € 70
- Professionisti € 100



# Coaching per i gruppi

Prevede una fase di raccolta informazioni e di pianificazione degli interventi col direttore tecnico o il maestro del circolo



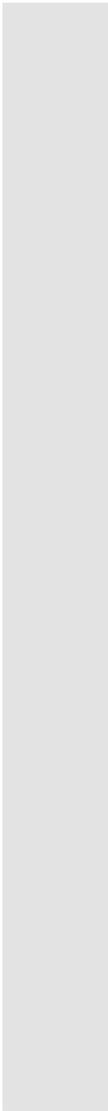
## Coaching per i gruppi

Tutti i prezzi sono erogati per sessioni, una sessione può durare tra un'ora ed un'ora e mezza a seconda del livello di apprendimento delle tecniche mental-tennis dei giocatori.

- Bambini € 15/h a persona
- Junior € 20/h a persona
- Amatori € 20/h a persona
- Agonisti € 30/h a persona
- Senior € 20/h a persona



# Gestione delle emozioni



Apprenderai gli strumenti e le tecniche per gestire la tua emotività e poter dare il massimo durante la partita, evitando quegli spiacevoli blocchi emotivi che tanta frustrazione ci procurano

Prima di  
sconfiggere il  
tuo avversario  
dovrai  
sconfiggere...  
Te stesso...

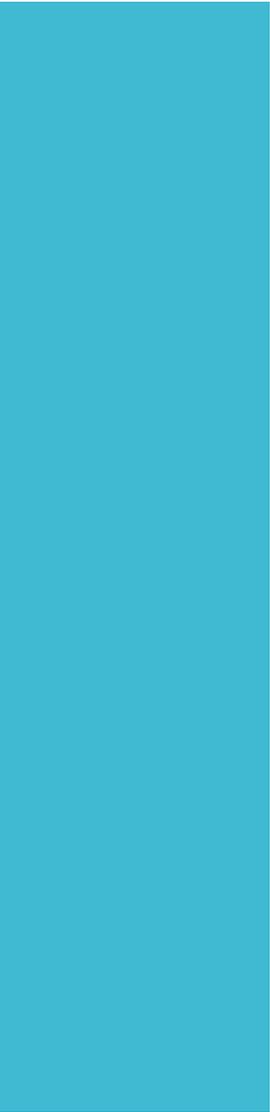
**ANSIA DA PRESTAZIONE**

**PAURA DI SBAGLIARE**

**SCORAGGIAMENTO**

**IRASCIBILITA'**

**INSICUREZZA**



# Focus



Apprenderai come aumentare la tua capacità di concentrazione e come rimanere centrato nei punti importanti



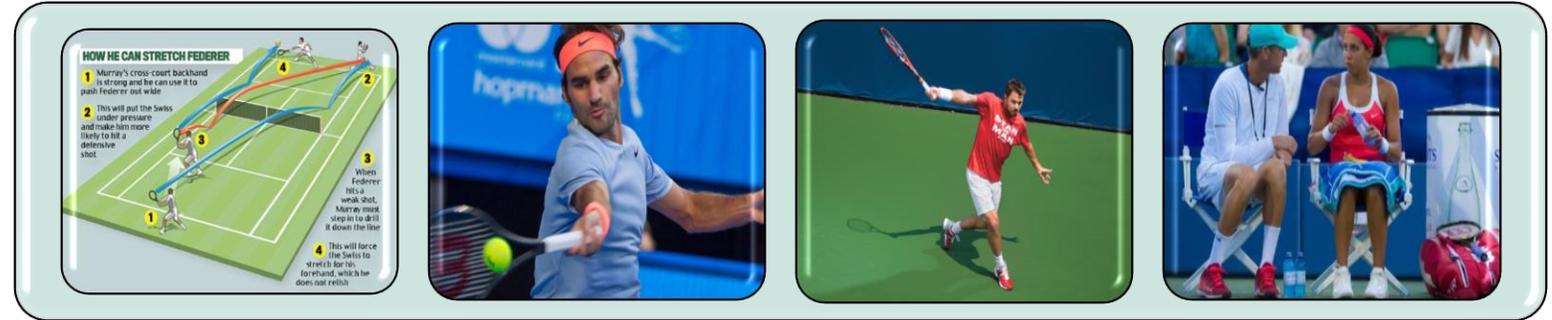
# Alcuni strumenti per aumentare la concentrazione

- Il processo P,D,R,E
- Le sub-modalità perimetrali della mente
- Il Training Autogeno
- Dialogo interno proattivo

# Gestione Strategica

Ti insegneremo come costruire un game plan e come metterlo in atto in partita; imparerai inoltre a riconoscere ed uscire dalle tue zone di confort tennistiche per cambiare strategia durante il match

Pianificare...  
Eseguire...  
Cambiare  
tattica a  
partita in  
corso...



RACCOLTA  
INFO PER  
PROCESSO  
TATTICO

COSTRUZIONE  
DI UN  
GAME  
PLAN

DE BRIFING  
MULTIMEDIALE

FEED BACK  
DEL COACH

# Potenziale e talento

Ti insegneremo come attraverso l'utilizzo della «mente risorsa» potrai tirare fuori il tuo potenziale inespresso e la tua identità di gioco.

# Workshop

Prevede una fase di formazione teorica specifica su un obiettivo più una fase di esercitazione in campo per mettere subito in pratica gli strumenti e le tecniche apprese e vivere i progressi sulla propria pelle

# Com'è strutturato un workshop mental-tennis?

1. Intake session: sessione di incarico col cliente
2. Counselling: per estrarre e comprendere le problematiche su cui lavorare insieme
3. Formazione mental-tennis
4. Esercitazione pratica in campo
5. Debriefing e feed back del coach sul lavoro svolto

# Day-test

Il day-test è un format molto simpatico che serve a far conoscere i benefici del mental-tennis ai giocatori del tuo circolo: si giocano due tie-break dove nel primo si ricreano le situazioni di stress del torneo, poi si fa una sessione di mental-coaching su un obiettivo specifico e poi si scende in campo per giocare il secondo tie-break e mettere in pratica i consigli del coach e la differenza si vede sin da subito e la puoi vivere sulla tua pelle.

Il prezzo per ogni  
persona partecipante  
all'evento è di 30 euro

Ogni circolo può  
aumentare il prezzo  
aggiungendo ore di  
allenamento tecnico  
con vide oanalisi  
sugli altri campi

# Seminari

I seminari prevedono un minimo di 10 ore di teoria e 15-20 ore programmate di pratica sul campo in cui verificheremo il tuo livello di apprendimento con un esame finale

# I diversi livelli di seminari

Per avere maggiori informazioni su date ed argomenti dei seminari potete consultare il nostro sito

[www.mental-tennis.it](http://www.mental-tennis.it)

Seminari:

Start and go: € 450

Practitioner: € 650

Premium: € 890

Avanzato: € 980

Pro: € 1.250

## Prezzi per i diversi seminari

Il prezzo è personale ma qualora si voglia organizzare un seminario per l'intero circolo allora si possono ottenere prezzi a pacchetto con scontistiche

Tutte le informazioni specifiche sui seminari potete trovarle sul nostro sito [www.mental-tennis.it](http://www.mental-tennis.it)

Start and go € 450

Practicioner € 650

Premium € 890

Avanzato € 980

Pro € 1.250

# Clinic

I nostri clinic sono eventi pianificati con i vari circoli, raccolgono un massimo di 20-24 persone a giornata, e possono svolgersi presso località turistiche in Italia o all'estero: nel clinic ogni cliente lavora in modo specifico su un obiettivo pre-concordato con il coach in fase di incarico e gioca con gli altri partecipanti per mettere in pratica quanto appreso nella sessione individuale di coaching.

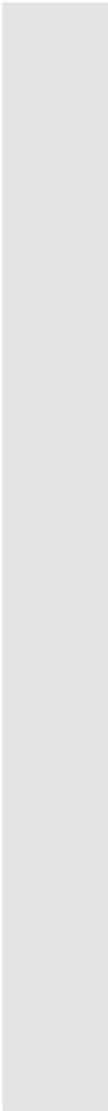
# Prezzo e struttura del clinic

Un clinic è così strutturato: ogni persona farà 90 minuti tra sessione di coaching individuale ed esercitazione pratica in campo, giocando con gli altri partecipanti: il prezzo minimo per partecipare è di 50 euro a persona.



# Percorsi per coach mental-tennis

Per chi volesse diventare un nostro coach e lavorare con i nostri clienti ed i nostri circoli partner abbiamo studiato dei percorsi mirati.



# La metodologia ed i valori aziendali

- STRUTTURA CORSI PER DIVENTARE COACH MENTAL-TENNIS CERTIFICATO
- INTRODUZIONE GENERALE SU CHI SIAMO, COSA FACCIAMO QUALI VALORI E FILOSOFIA CI GUIDANO
  - La nostra mission
  - La nostra vision
  - I nostri valori aziendali
  - La nostra filosofia tennistica
- LA STORIA DI MENTAL-TENNIS
  - Come nasce
  - Da quali discipline è influenzata
  - Perché produce risultati
  - In cosa si differenzia dai coach FIT
  - Che cosa ci caratterizza

# Struttura dei seminari propedeutici

- PRESENTAZIONE DEL SEMINARIO E STRUTTURA PER ACCEDERE ALLA CERTIFICAZIONE COME COACH
- Per diventare un coach certificato mental-tennis devi aver svolto
  - 1. Seminario base
    - a. Verifica
  - 2. Seminario intermedio
    - a. Verifica
  - 3. Seminario avanzato
    - a. Verifica
  - 4. Seminario coach
    - a. Esame finale con verifica e clienti veri girati da noi
- IL SENSO DELLA PROGRESSIONE DEI SEMINARI STA NEL PRENDERE DIMESTICHEZZA CON GLI STRUMENTI MENTAL-TENNIS E NEL MOSTRARE DI SAPERLI REALMENTE METTERE IN PRATICA

# Il coach a lavoro

- SESSIONI DI CORSI SPECIFICI PER IL COACH AL LAVORO
- 5. Corso sull'intake session
- 6. Corso sul planning
- 7. Corso su come definire gli obiettivi ben formati
- 8. Corso sul set-up
- 9. Corso sul working
- 10. Corso sulla gestione e responsabilizzazione del cliente
- 11. Corso sulla gestione e promozione di un ufficio mental-tennis
- ESAME FINALE CHE CERTIFICA O MENO SE SEI UN COACH SECONDO I NOSTRI REQUISITI, PREPARATEVI BENE PERCHE' NOI NON SIAMO ORIENTATI ALLA VENDITA DEI NOSTRI SERVIZI MA AI RISULTATI FINALI CHE CI MOSTRERETE SUI CLIENTI.