

MENTAL COACHING PER LO SVILUPPO DEL BENESSERE E DI ALTE PRESTAZIONI E RISULTATI PERSONALI

Pete Sampras "Il tennis richiede molto talento perché hai bisogno di combinare molte capacità fisiche e mentali come coordinazione occhio-mano, velocità, forza, resistenza e flessibilità. Anche se tutte queste capacità fisiche sono perfezionate, se la parte mentale non è così forte, è difficile riuscire nel tennis".

In qualsiasi disciplina sportiva la prestazione dell'atleta può essere analizzata osservando e studiando l'interazione di quattro aree principali: area tecnica, area tattica, area fisica, area psicologica.

Il gioco del tennis, come pochi altri sport, è un'attività di tipo "Open Skill", cioè a situazioni aperte. La complessità e l'imprevedibilità delle situazioni di gioco fa sì che il tennis sia uno sport ad elevato contenuto non solo tecnico e fisico, ma anche tattico e, non ultimo, psicologico.

Qualora un tennista sia preparato tecnicamente, tatticamente, fisicamente ma non mentalmente ci si troverebbe di fronte ad un tennista dalla preparazione incompleta

L'allenamento mentale o **Mental Training** rappresenta un'opportunità in più per tutti gli atleti che vogliono migliorare le loro prestazioni sportive.



Attraverso l'allenamento mentale e l'utilizzo delle tecniche ad esso collegate, l'atleta può accrescere la conoscenza di se stesso, divenire maggiormente consapevole delle proprie risorse, migliorare il proprio livello di autostima, comprendere come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione delle proprie potenzialità.

La **Dott.ssa Elena Favole** propone percorsi di Mental Training volti ad aiutare gli atleti ad acquisire e mettere

in pratica le abilità psico-fisiologiche utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara, avvalendosi delle seguenti tecniche:

- self-talk e pensiero positivo;
- goal setting
- training propriocettivo e rilassamento
- allenamento ideomotorio e visualizzazione
- concentrazione e attenzione
- gestione dell'attività psicofisica
- gestione delle situazioni ansiose e stressanti

PER INFO E COSTI CONTATTARE

DOTT.SSA ELENA FAVOLE

MENTAL COACH SPECIALIST

CELL. 393-4754926

E-MAIL: elena.favole@libero.it

www.psicologa-psicoterapeutacuneo.it

Rafael Nadal: "Il tennis, più degli altri sport, è un gioco della mente. Il tennista che riesce a provare sensazioni positive per la maggior parte del tempo, quello capace di isolarsi meglio dalle proprie paure e dagli sbalzi di umore che un match importante inevitabilmente comporta, alla fine trionferà come numero uno del mondo".