



CON IL PATROCINIO DI



**I PARTECIPANTI AVRANNO DIRITTO AD 8 ORE DI CREDITO FORMATIVO PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI DI 2° GRADO**



**I PARTECIPANTI ALLO STAGE OTTERRANNO INOLTRE 8 ORE DI CREDITO FORMATIVO PER LA PARTECIPAZIONE AL CORSO PER ISTRUTTORI NAZIONALI AICS PER GLI INSEGNANTI AICS LO STAGE AVRÀ VALORE DI CORSO DI AGGIORNAMENTO TECNICO NAZIONALE PER IL 2012.**



## L'ENERGIA DELLA MENTE

Stage di Mental Training per il Tennis Moderno

**1° Step Formativo – Roma 25 marzo 2012 presso la Polisportiva Palocco, via di Casalpalocco 127, tel.06-5053755**

Il primo Stage attraverso il quale potrete apprendere:

- Le metodologie attraverso le quali guidare i vostri atleti a raggiungere la propria eccellenza personale;
- Le tecniche per gestire una corretta Comunicazione;
- La pianificazione degli obiettivi;
- La consapevolezza dei propri mezzi per accedere alle proprie risorse nei momenti di necessità;
- Il percorso da seguire per consentire ad un atleta la costruzione una solida Autostima per un futuro vincente;
- Altre metodologie attraverso le quali imparare a gestire il proprio corpo per ottenere una risposta adeguata ad ogni situazione.

### Programma dello Stage:

- Il Modello di Test Psicomotori: una metodologia educativa – rieducativa – terapeutica.
- Il metodo progressivo Psicomotorio: Come sviluppare tutte le funzioni Psicologiche
- Gli emisferi cerebrali: perché e come lavorare sui due emisferi al fine di incrementare le diverse funzioni, (creatività, intuizione, logica, razionalità...) rendendo l'individuo in grado di farli lavorare all'unisono.
- Le frequenze cerebrali : Onde Beta –Alfa – Teta – Delta. Le differenze di attenzione e di capacità di assimilazione, nelle varie fasce d'età, collegate alle onde cerebrali. Comperderne il funzionamento per ottenere le massime prestazioni. Dimostrazione attraverso l'utilizzo dell'apparecchiatura elettronica EEG delle differenti onde cerebrali.
- Mente Consca e Mente Sub-consca: Quante e quali informazioni ci inviano questi 2 "processori" e come queste informazioni condizionano il nostro modo di esprimerci sul campo da tennis.
- L'importanza dei sensi: ( visivo – auditivo – cenestesico ). Come esercitarli su un campo da tennis.
- L'analisi Transazionale: Imparare i diversi livelli di comunicazione per ottenere i massimi risultati con i nostri allievi.
- Autostima: Costruire le basi per un futuro vincente.
- Rilassamento progressivo corporeo: L'importanza di gestire il proprio corpo per una risposta adeguata ad ogni tipo di situazione
- La consapevolezza: Requisito indispensabile per uno sviluppo armonico e completo e per l'utilizzo nei momenti di necessità delle proprie risorse personali.
- Test d'ingresso: conoscere il vissuto motorio di un allievo nella scuola tennis.
- Obiettivi: Come formulare e pianificare gli obiettivi da raggiungere durante l'anno scolastico e le varie strategie di applicazione.
- Test finale: Question Test per verificare il grado di apprendimento alla fine della giornata.
- Diplomi: Rilascio certificazione di Qualità Settore Tennis Nazionale AICS .

Orario: Inizio ore 09.00 – Fine lavori ore 18.00 - Costo di iscrizione allo Stage: 90 €

Docenti: Dr. Salvatore Rustici Mental coach della SPOPSAM , membro AIPS  
Mauro Marino Tecnico Nazionale AICS – Responsabile Nazionale Formazione Settore Tennis AICS

Per informazioni e iscrizioni visitare il sito [www.aicstennis](http://www.aicstennis) o scrivere a [settore.formazione@aicstennis.it](mailto:settore.formazione@aicstennis.it)