



SUMMER CAMP SAVONA

Stage di preparazione mentale in affiancamento agli allenamenti estivi del Caravelli Tennis Academy

PRIMO STAGE 2018					
19 giugno ORARIO: 9-13		11 luglio ORARIO: 9-13		03 agosto ORARIO: 9-13	
EMOZIONI IN CAMPO		GESTIONE PARTITA		PREPARARE UNA STAGIONE AGONISTICA	
9:00	Bambini giocano con le emozioni	9:00	Bambini in campo	9:00	Bambini e allenamento mentale
10:00	Allenamento ideomotorio in campo: gestione frustrazione	10:00	Allenamento ideomotorio in campo: gestione errore	10:00	Allenamento ideomotorio in campo e simulata di un allenamento
11:00	Teoria e laboratorio: gestione emozioni	11:00	Teoria e laboratorio: gestione tempo in partita	11:00	Teoria e laboratorio: il goal setting
12:00	Tecniche di rilassamento di Jacobson	12:00	Tecniche di visualizzazione: la partita	12:00	Tecniche di visualizzazione: gli obiettivi

SECONDO STAGE 2018					
26 giugno ORARIO: 9-13		25 luglio ORARIO: 9-13		24 agosto ORARIO: 9-13	
EMOZIONI IN CAMPO		GESTIONE PARTITA		PREPARARE UNA STAGIONE AGONISTICA	
9:00	Bambini giocano con le emozioni	9:00	Bambini in campo	9:00	Bambini e allenamento mentale
10:00	Allenamento ideomotorio in campo: emozioni stressanti	10:00	Allenamento ideomotorio in campo: attenzione e concentrazione	10:00	Allenamento ideomotorio in campo: miglioramento del gesto tecnico
11:00	Teoria e laboratorio: stress e prestazione	11:00	Teoria e laboratorio: ansia da prestazione	11:00	Teoria e laboratorio: il self talk
12:00	Tecniche di visualizzazione: situazione critica	12:00	Tecniche di visualizzazione: la partita	12:00	Tecniche di visualizzazione: parole chiave e strategie di coping

Gli stage saranno tenuti dalle dottoresse Tamara Mesemi ed Elena Passoni, psicologhe dello sport e psicoterapeute del Centro LiberaMente. Il costo dello stage è di € 15,00 a persona.

Per info: 392.4358373 (Mesemi)
342.6293777 (Passoni)
info@centroliberamente.it

Centro medico psicologico pedagogico
LiberaMente