

MENTAL TRÄNING

med inriktning på tennis!

Info: Alla spelare i TEAM ÅBTK och våra junior-grupper samt föräldrar, erbjuds möjlighet att delta i mental träning med inriktning på tennis. Vi vänder oss i första hand till dig som spelar seriespel och/eller individuella tävlingar men även till juniorer som har ambition att komma igång med matcher.

Den mentala biten i tennis styr hur bra du kan lyckas i tränings- och tävlings-sammanhang. Mental träning har du även nytta av inom många andra områden än just tennis.

Målsättningen med kursen är att få djupare kunskap inom idrottspsykologi i tennis och använda det i träning och tävling.

Kursledare är Robin som tidigare hållit denna utbildning inom idrottspsykologi.

Innehåll: Vi kommer att prata om kroppsspråk, hur du ska tänka i olika situationer på tennisbanan under träning/match, tennisspelarens egenskaper, tips på mental träning, självförtroende, hur du ska hantera nervositet, koncentration mm. Vi går också igenom praktiska träningsförslag och råd.

När: Onsdagar den 8/5, 15/5, 22/5, 29/5 kl. 18.00 – 19.00.

Var: Vi meddelar plats beroende på antalet anmälda.

Hur: Tag med eget anteckningsmaterial.

Kostnad: Gratis. Klubben står för utbildningskostnaderna.

Anmäl: På listan i tennishallen eller via mail till: tennisskola@akarpstk.net.
OBS! sista anmälningsdag är tisdagen 30 april.

