

Caros tenistas, famílias e amigos,

»»NOVA DATA PARA O WORKSHOP TREINO MENTAL NO TENNIS««

A época dos torneios teve início, os Campeonatos Regionais de Equipas já estão a decorrer e dentro de pouco tempo os Campeonatos Regionais Individuais estão à porta. Apesar da chuva, a maioria dos jogadores está a treinar para estarem preparados para enfrentar os muitos jogos que terão à sua frente.

Além do treino técnico, tático e físico achamos que também o **treino mental** poderia ser abordado, por ser uma parte muito importante do ténis, e que infelizmente ainda não está a ser integrado como parte do treino, aqui em Portugal.

Provavelmente já se encontraram em algumas situações durante um jogo ou mesmo durante um treino, em que tiveram uma quebra mental, falta de confiança, ataques de nervosismo ou de raiva, e onde perderam o controlo, o que então teve uma influência negativa na performance.

A Federação Portuguesa de Ténis enviou-nos há algum tempo um mailing sobre Treino Mental no Ténis, o que nos despertou interesse. Por essa razão, decidimos contactar a equipa especializada neste tipo de treino e combinámos a vinda deles ao Algarve.

Um “workshop” de treino mental no ténis é o que vos propomos, onde jogadores, as suas famílias e acompanhantes e os treinadores receberão um treino intensivo fora e dentro do campo de ténis, aprendendo como aplicar esta informação no ténis técnico, tático e físico, durante um jogo ou durante um treino. O treino mental é importante para todo o tipo de pessoas, jovens e adultos e não só para aqueles que jogam a nível competitivo!

No **Domingo, dia 18 de Abril**, no **Carvoeiro Clube de Ténis**, o Workshop terá início às **09h00**, com a duração de **8 horas**. A primeira parte terá início mediante uma apresentação de Powerpoint, seguida por actividades no campo, onde serão introduzidas as técnicas de treino mental para melhoria do rendimento no ténis. Haverá uma pausa de uma hora para o almoço, após a qual o workshop será retomado na forma de actividades no campo, aplicando as técnicas introduzidas durante a manhã.

O workshop será apresentado em Português e em Inglês.

Para participarem no workshop é necessário:

- **bloco de notas + esferográfica**
- **vir equipado com roupa e sapatilhas de ténis e raqueta**
- **pagar o valor de inscrição de € 60,00 na recepção do Carvoeiro Clube de Ténis até ao dia 12 de Abril**
- **estar mentalmente (!) preparado para receber muita informação**

O workshop tem lugar para 20 pessoas.

Aproveitem esta oportunidade e inscrevam-se!

geral@tenniscarvoeiro.com

www.tenniscarvoeiro.com

Temos muito prazer em apresentar esta oportunidade aos tenistas do nosso clube e de outros clubes do Algarve e estamos convencidos que este workshop vos pode trazer muita informação positiva para os vossos jogos e treinos.

Aguardamos as vossas inscrições!

Saudações tenísticas da organização de
Carvoeiro Clube de Ténis

