

tmi
it's a mental thing

tennis
mind
institute

MENTALITY CLUB

CLUBES CON MENTALIDAD GANADORA



QUE ES MENTALITY CLUB

3 ideas definen lo que es MENTALITY CLUB:

1. **Método de entrenamiento** en pista.
2. **Integrar en tus entrenos** ejercicios de fuerza mental.
3. **Servicio de valor añadido para tu club** (al ofrecer a tus jugadores/as, padres y madres la posibilidad entrenar la parte mental en tu club)

MENTALITY CLUB es un método de entrenamiento cómodo y eficaz en el que al monitor/a se le dota de una serie de herramientas muy sencillas (vídeos y ejercicios específicos de fuerza mental) para que de una forma natural, tus jugadores y jugadoras comiencen a trabajar las 4 áreas fundamentales de la fuerza mental y desarrollen todo el tenis que llevan dentro.

QUE ES TENNIS MIND INSTITUTE

Tennis Mind Institute es la empresa líder en España en el entrenamiento en fuerza mental (la mayoría ya nos conocéis).

Entrenamos jugadores/as, damos clinics específicos en fuerza mental y ofrecemos servicios de mental coaching en Torneos ITF como el de Pozoblanco.

También colaboramos como especialistas en diversos medios de comunicación como industriadeltenis.com o la Revista Tennis World, donde tenemos una columna especializada.

Asimismo hemos aparecido en diferentes medios como la revista Grand Slam o el diario deportivo Marca y hemos participado en programas de radio como Planeta Tennis, Código Tennis (Argentina), la SER o la COPE.

COMO FUNCIONA MENTALITY CLUB

Mentality Club funciona de una manera muy sencilla. Vas a trabajar y entrenar durante la temporada (10 meses) las 4 áreas imprescindibles en el entrenamiento de la fuerza mental de tus jugadores/as:

1. Atención y concentración en la tarea del partido.
2. Gestión del pensamiento, diálogo interno y creencias durante la competición.
3. Mejora de la confianza y autoestima en pista.
4. Motivación.

No tendrás que preocuparte por nada. En TMI nos encargamos de todo, planificamos y programamos el entrenamiento en fuerza mental de toda la temporada y para todos los jugadores/as de tu club con tres niveles diferentes (en función de la edad y el nivel de tenis de cada jugador/a):

- Mentality Basic.
- Mentality Advance.
- Mentality Competition.

Nos encargamos de hacerte llegar todas las herramientas (vídeos y ejercicios) que tus monitores/as necesitan para integrar en sus entrenos los diferentes ejercicios relacionados con las 4 áreas de entrenamiento de la fuerza mental de tus jugadores/as.

**(PASA A LA SIGUIENTE PAGINA Y DESCUBRE
COMO FUNCIONA NUESTRO METODO)**

COMO FUNCIONA MENTALITY CLUB



**PRIMERO
ESTABLECEREMOS
LOS OBJETIVOS
DE TRABAJO**

**A CONTINUACION TE
ENVIAREMOS EL VIDEO DEL
MONITOR EXPLICANDO
CADA UNA DE LAS
4 AREAS DE ENTRENO**



**Y DESPUES CADA SEMANA
RECIBIRAS LOS EJERCICIOS
DE ENTRENO EN FUERZA
MENTAL PARA QUE LOS
TRABAJES EN PISTA**

COMO ES UN EJERCICIO MENTALITY CLUB

CUADERNO DE EJERCICIOS

Área de entreno y nº de ejercicio

EJ-A1 SALVAR EL PUNTO



OBJETIVO DEL EJERCICIO

Objetivo

Romper con la secuencia de pensamiento enfocada al resultado y re-enforarla al rendimiento.

Dibujo explicativo

Procedimiento



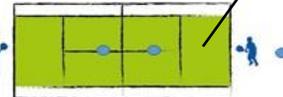
PROCEDIMIENTO DEL EJERCICIO

Vamos a utilizar 4 señalizadores de suelo (por ej. redondos)

Colocaremos dos a cada lado de la pista. Uno cerca de la red y el otro pegado a la valla de fondo (los pondremos en el centro, como aparece en la imagen)

Se jugará un tie break. Cuando uno de los jugadores/as falle, el rival contará hasta 3 y el jugador/a que falló tendrá esos tres segundos para pisar cualquiera de los dos señalizadores.

Si el jugador/a consigue pisar el señalizador NO perderá el punto y el marcador seguirá igual.



Claves y como explicar el ejercicio al jugador/a.



CLAVES Y EXPLICACION DEL EJERCICIO AL JUGADOR-A

1. Después de un fallo muchas veces nos quedamos demasiado tiempo pendientes, miramos el bote, nos enfadamos o seguimos pensando en él durante varios puntos o incluso juegos.
2. La clave del ejercicio es que aprendas a olvidarte del fallo lo antes posible y lveas a cabo una tarea alternativa (en este caso pisar el señalizador) que te de una nueva oportunidad de hacerlo mejor e intentarlo de nuevo.
3. Si te olvidas del fallo y te enfocas en otra tarea en seguida, tendrás la oportunidad de solucionar lo que acaba de pasar (ya que no perderás el punto al pisar el señalizador) En un partido no podrás recuperar el punto pero si te enfocas en una tarea en lugar de en el resultado del fallo tendrás más probabilidades de hacerlo mejor en el siguiente punto. ¡Seguro!
4. El jugador/a que no falla también debe estar atento ya que si se olvida de empezar a contar le dará mas tiempo al que ha fallado de recuperar el punto (No se le avisa de que cuente)
5. Lo ideal (salvo que estén en la red) es que vayan al del fondo y le den la espalda al fallo.
6. Con el tiempo se sustituirá el señalizador por la tarea de pensar en la consecuencia técnico-táctica que ha provocado el fallo y la manera de solucionarlo en próximos puntos.

Creencia clave del ejercicio



NO PUEDO CAMBIAR LO QUE ACABO DE FALLAR PERO PUEDO ELEGIR QUE QUIERO HACER CON EL FALLO.

 Área de trabajo: Gestión del Pensamiento	 Duración: 5-15 min	 Lugar: Pista
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Área, duración y lugar donde realizar el ejercicio

4 MOTIVOS PARA CONTRATAR MENTALITY CLUB

- 1 Mail permanente para consultas, sugerencias y dudas.
- 2 Vídeos del monitor + Ejercicios para incorporar al entreno.
- 3 3 niveles: Mentality Basic, Mentality Advance y Mentality Competition. (Entrenamiento en fuerza mental para todos lo jugadores/as de tu Club)
- 4 Cuatro áreas de trabajo: ● Atención y concentración ● Pensamientos y diálogo interno ● Confianza y Autoestima ● Motivación.

MAS MOTIVOS PARA CONTRATAR MENTALITY CLUB...

GARANTIA DE CALIDAD

Al contratar Mentality Club recibirás nuestro **“Mentality Club Certificate”** un certificado que garantiza que en tu club se entrena fuerza mental siguiendo los estándares de calidad de Tennis Mind Institute.

TARIFA MENTALITY CLUB

Mentality Club incluye: Objetivos + programación en 3 niveles + videos + entrega semanal de ejercicios + mail de consultas.

TARIFA MENSUAL **85** EUROS
PARA PAGO ANUAL

CON MENTALITY CLUB LOS NUMEROS SALEN

DONDE CONTRATAR MENTALITY CLUB



Por teléfono:

 +34 647513453
(Tomy Arias)

Por e-mail:
info@tennisyou.com

Internet:
www.tennisyou.com

Por teléfono:

 +34 626835081
(Vicente Cuairán)

Por e-mail:
info@tennismindinstitute.com

Internet:
www.tennismindinstitute.com
www.mentalityteam.com





**COMPOMETIDOS
CON TU TENIS**